

饮食健康智慧王系列⑦

尚锦文化

164道健康养生素食+46种素食食材营养剖析

素食

The Essential Guide To A Healthy Vegetarian

养生事典

简芝妍◎著

19种素食对症食疗法+11种烹饪秘笈大公开



中国纺织出版社

人手一本

这是您的个人营养顾问

这是给全家人的家庭保健书

吃出活力
健康满分

吃素食，流行病远离您！

新素食主义

保护地球 节约金钱 身体健康 天然无毒
有机养生 健康安全 营养高纤 少油低脂

本书特色

◎46种蔬果智慧健康素食

食疗效果、选购方法、营养分析、饮食宜忌等，常见的46种蔬果怎么吃能最大限度地发挥食疗作用？内容完整详尽，全面解答您的疑惑。

◎最受欢迎素食排行榜上的菜品及食材

164道最受欢迎的健康美味素食大集合。46种食材营养大揭秘，每种食材特别附2道养生素食做法，简单易学。

◎16道超人气异国风味素食

法国、意大利、日本、韩国、印度……16道异国风味养生素食，带您吃遍全球素食佳肴，享受不一样的健康好滋味。

The Essential Guide To A Healthy Vegetarian

ISBN 978-7-5064-6073-6



9 787506 460736 >

定价：39.80元

图书在版编目(CIP)数据

素食养生事典 / 简芝妍著. —北京: 中国纺织出版社,
2010.1

(饮食健康智慧王系列; 7)

ISBN 978-7-5064-6073-6

I. ①素… II. ①康… III. ①素菜—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第209206号

原文书名:《乐活素食自然养生法》

原作者名:简芝妍著

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由
中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许
可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-6735

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 159千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



素食

The Essential Guide To A Healthy Vegetarian

养生事典

简芝妍 著



想活得更健康 就开始吃素吧!

羅佳琳

从事医疗工作多年，从患者的身上我学习到，一个人的饮食、生活习惯，对于疾病的发生实在有莫大的影响，现在的饮食习惯，会影响到你20年后的生活。

记得有一次与几位韩国来的客人聊天，他们抱怨餐餐都有肉，结果抽血一验，胆固醇全都高了起来，原来他们在韩国一天顶多吃一次肉，甚至有时一周才吃一次，这时我才深切体会到，原来吃肉对身体影响这么大。



随着全球开始流行的吃素减碳环保风潮，吃素食的人越来越多。其实，素食之所以会成为一种流行，跟现代人的饮食也有关。过多的大鱼大肉与高胆固醇、高蛋白质的食物，固然好吃，但是背后隐藏着会引发慢性疾病的成分，食用肉食过于泛滥的结果，造成了心血管疾病、中风甚至癌症等各种病症大幅增加。

而蔬果类零胆固醇、高膳食纤维、低热量、富含维生素与矿物质等各种营养素，却常在现代的饮食中被忽略，往往有摄取不足的现象，更助长了慢性病的产生。

此外，许多传染性疾病，都与吃肉有关，例如禽流感、口蹄疫、疯牛症等，有些动物在饲养过程中，施打抗生素，这些肉类被吃进身体之后，也给人体带来不可忽视的危害。



吃素虽然有好处，但许多崇尚健康的人，却容易忽略食材多样化的重要性，本书是从健康吃素的立场出发，鼓励大家多吃素，因此在推荐的食谱方面，并无刻意避开葱、蒜之类的食材，建议大家在每一餐的饮食中加重素食的比例，减少肉类的食用，逐渐通过饮食习惯的改变来增进健康。

书中对于素食食材有诸多介绍，依不同功效共分为11大类46种，除了对食疗效果及营养需求有详尽解释之外，也有选购及烹饪秘诀和小技巧，因此是很实用的一

本书。

值得一提的是，本书中介绍了许多素食食谱，包括了各国素食吃法，以及各式不同蔬食的食谱。

而在慢性疾病及生活保健方面，也提供了许多对症食疗方法，让读者能运用蔬食，调整自己的体质，得到健康加分的效果。这本书推荐给正在吃素、想要吃素或有时想换个口味吃素的人，相信读者都能在此书中得到所需的资讯。



吃对素食 健康养生



过去很多人因为生了一场大病，于是开始吃素，但是，由于采用的方法不正确，结果体质直线下降，甚至还罹患其他病痛。因此想要吃素，首要就要注意素食来源以及烹调方式有没有问题。

有些素食为了延长保存期限、提升口感、追求美观等原因，添加了许多盐分、油脂、饱和脂肪、防腐剂、调味料等，因此不慎选素食来源，反而可能越吃越不健康。



素食原料来源，大多限于黄豆蛋白及魔芋制品，如果素食者的食物来源不增加全谷类、牛奶、鸡蛋，势必造成氨基酸的不均衡，如此一来，就有可能影响身体的免疫力。

许多女性喜欢以素食减肥，但是一旦长期吃素不当，容易造成月经不正常、排卵困难及易患骨质疏松症。根据研究表明，女性只要超过四天热量摄取过低，内分泌就会紊乱，甚而影响月经周期。

另外，由于食物中的纤维量和雌性激素成反比，一旦摄取太多的粗纤维，会使雌性激素下降，从而造成内分泌异常，所以吃素时，要保持质和量的平衡，否则减肥不成，反而惹来一身病。

对很多女性朋友来说，吃素食不当可能导致贫血，因为植物性铁的吸收率远不如动物性铁，如果餐后没有补充含维生素C的水果，



有可能铁吸收不够，因而产生贫血，所以建议将富含维生素C的水果，在用餐前后依分量食用，让维生素C在肠道中帮助铁的吸收，避免贫血的产生。

其实吃素是一种生活态度，所以必须要有充分的准备，正确的认识。因为吃素应是身心的同步修养，如果饮食是素食，但是心态不平和，那么吃素也未必真的身心健康。

本书除了将素食进行完整的

介绍外，也提供完整有效的吃素方式，让“吃好素、吃对素”的健康饮食方式，落实在生活中，为你的健康加分。

另外，书中也介绍了许多有疗效的素食菜单，可以提供给你和亲友，通过食疗，让自己更健康。诚挚的推荐此书，不论你是长期吃素食或是偶尔吃素的朋友，此书都是你最佳的素食指南，看完此书，绝对让你对素食有全新的看法和领悟。



多吃素 身体零负担

简芝妍

你吃素吗？过去许多人认为吃素是老年人的专利，甚至还有人认为，吃素是十分过时的。

如果你还持有这种刻板认识，那么要赶紧阅读本书了！

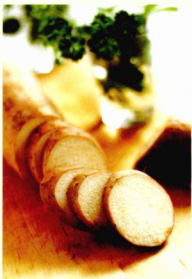
你知道吗？世界各地的素食者数量，目前正在快速增长。亚洲各地席卷起一股以素食为主的饮食风潮，包括原本就习惯吃素的国家

如印度，以及原本偏重于肉类饮食的西方国家，如德国与美国，近年来也有许多人纷纷加入了素食的行列。

当今世界各大城市，素食食品店与素食餐厅，如同雨后春笋般冒出来。就连以香肠与汉堡闻名的德国民族，现在街头巷尾开店速度最快速的是素食连锁餐饮店！

许多世界知名的影星都开始茹素，吃素形成一股时尚的风潮，纽约顶尖的餐厅与酒吧，现今也都因适应日益增长的吃素人数，而纷纷推出素食的餐点来迎合市场潮流！

其实在世界很多国家，吃素很少是因为宗教的缘故，他们大多是基于追求更健康的生活状态；再者还有人是基于保护地球的缘故，希望通过多食用蔬食，来降低肉类对于环境造成的冲击。





这股素食潮流，你怎能不加紧脚步跟上呢？本书从浅显的素食健康观念切入，希望带动更多关心自身健康的人们加入多吃素的行列。你不需要完全吃素，也不需要严格规定自己只能茹素。

你喜欢蔬食吗？不管你吃素的理由是什么，都希望你是因为喜欢蔬食，热爱蔬食的营养成分，而加入素食的行列。轻松、分享、弹性的素食饮食观，是我们推崇的。

近年来由于肉食引发的各种疫情蔓延全球，动物食物的不安全性更引发了人们追求天然与洁净的

素食饮食，这种素食饮食观不仅适合自身的健康需求，同时还能为环保尽一份地球公民的职责，何乐而不为呢？



如何使用本书

本书第三部分针对11大类功效、共46种蔬食食材，介绍健康满分的蔬果素食，
 食疗效果、选购方法、营养分析等，怎样吃能发挥最大功效？每种食材提供2道美味
 超人氣的素食菜谱，让你享受不一样的好滋味。

适用者/不适用者
 宜吃与忌吃的人群。

Point
 以重点的一句话，介绍
 食材的营养精华。

保健功效
 食疗保健功效。

营养价值
 分条列出食材中含
 有的各种营养素。

食疗效果
 介绍食材的各种饮
 食疗效，以及注意
 事项。

选购达人
 挑选、清洗、烹调
 小技巧，实用食材
 选购指南。

营养成分表
 以表格呈现主要的
 营养成分。

食用方法
 烹饪指南
 食用宜忌
 食疗秘诀
 食材小知识
 大公开。

葡萄柚 Grapefruit

别名：西柚、西柚



性质：性寒

- 主要营养成分**
- 促进消化 ● 改善心血管疾患
 - 解脂提神 ● 提振情绪
 - 消除水肿 ● 维持体力
 - 润肠解渴 ● 改善牙龈出血
- 适宜人群**
- 一般大众 ● 孕妇
 - 想减肥者 ● 宿醉者
 - 失眠者
- 不适用人群**
- 肾脏病患者

葡萄柚的食疗效果

葡萄柚的果肉酸甜多汁，是促进消化与改善心血管疾病的佳品。葡萄柚中含有丰富维生素C，能促进肠道代谢，有利于蛋白质的消化。

需注意葡萄柚若与高血压药合吃，可能会有相克作用，影响健康。

葡萄柚中的膳食纤维能促进新陈代谢，有助于排除肠道毒素，具有缓解便秘的疗效。葡萄柚的外皮含有香精油，由葡萄柚提炼的精油可安抚思绪，也有助于解脂提神。

葡萄柚的营养价值

- **维生素C**：葡萄柚中富含维生素C，丰富的维生素C有助于促进人体的代谢能力，使肠道的新陈代谢作用顺畅进行。
- **膳食纤维**：葡萄柚中的膳食纤维，有助于促进胃部的消化功效，并能提高消化道功能，帮助分解蛋白质，使人体消化代谢顺畅。
- **柠檬醛**：柠檬醛是开胃整肠高手，能促进胃肠蠕动，并有助于调整胃肠功效，对于提食欲很有帮助。

选购达人

- ① **挑选**：葡萄柚要选择有重量、饱满，外观正圆形者为佳。较重的葡萄柚具有丰富水分；同时要选外皮颜色鲜艳，且具有光泽者。
- ② **清洗**：将葡萄柚外皮清洗干净后，直接去皮后再吃。
- ③ **烹调**：在处理葡萄柚时，注意要横向对半切开，将头尾去除，再用刀将中央的白色果梗取出，如此在烹调时，才不会让苦味的果梗影响食物的风味。

食用方法

- ① **打成果汁饮用**：将葡萄柚打成果汁，并加入些许蜂蜜，有助于缓解宿醉症状，也能改善失眠焦虑的情形，有助于入眠。
- ② **做成饭后甜点**：建议在丰盛的餐饮过后，吃一个葡萄柚，无论是搭配红茶或制作成甜点都很适宜，酸涩的风味具有去油腻解腻的功效，并能促进消化。

葡萄柚的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	33千卡
膳食纤维	1.2克
维生素A	46.7微克视黄醇当量
维生素C	308毫克
钾	80毫克

1 保健功效

此道食谱的主要保健功效。

2 营养分析档案

热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维，5种营养分析。

3 食疗功效

食谱的主要食疗功效、营养价值。



1 爽口开胃+预防便秘



清肠排毒+增强代谢

红酒醋拌香柚

1人份

2

营养分析档案

- 热量: 273.0千卡
- 糖类: 48.0克
- 蛋白质: 2.1克
- 膳食纤维: 3.9克
- 脂肪: 9.4克

材料

葡萄柚……300克
粉丝……1/2卷

调味料

红酒醋……1大匙
橄榄油……1小匙
盐……1/2小匙
胡椒……1/4小匙

做法

- 葡萄柚去皮、籽，切成块状。
- 粉丝泡水至软后，切成长段状。
- 将葡萄柚果肉与粉丝混合，加入橄榄油、葡萄酒醋搅拌，再用盐与胡椒调味即可。

食疗功效

葡萄柚加入粉丝，以橄榄油与葡萄酒醋调味，富有爽口酸味，有助于提振食欲，还能促进胃肠分泌消化液，帮助改善便秘症状。

蜂蜜葡萄柚汁

1人份

营养分析档案

- 热量: 313.5千卡
- 糖类: 76.6克
- 蛋白质: 4.2克
- 膳食纤维: 7.2克
- 脂肪: 1.8克

材料

葡萄柚……1个

调味料

蜂蜜……2大匙

做法

- 葡萄柚去皮，果肉去籽切成小块。
- 将葡萄柚放入果汁机中打成果汁，并加入些许蜂蜜调味即可饮用。



3

食疗功效

葡萄柚中的膳食纤维能发挥清除肠道毒素的疗效，所含的维生素C能增强代谢功能，含有柠檬酸能促进胃肠蠕动，有助于预防便秘。

123

注意事
项

* 本书从健康素食、弹性素食的立场着眼，食材选择上并不限制辛香味食材（葱、蒜、姜、韭菜、洋葱）、奶、蛋等，读者可依自身口味或习惯调整。

目 录

Part 1 吃对素食 健康加分

Chapter 1 健康吃素Q&A

Chapter 2 走近素食

- 24 素食是什么?
- 27 为什么要多吃素?
- 31 新型态的“弹性素食”风潮
- 35 6大类素食食材
- 40 吃出营养均衡的素食
- 42 五色蔬果的疗效
- 44 天然素食给你健康活力

Chapter 3 素食对人体7大保健作用

- 46 保健作用① 素食是排毒高手
- 49 保健作用② 素食是最好的保养品
- 51 保健作用③ 素食给你苗条身材
- 53 保健作用④ 素食能防癌抗癌
- 55 保健作用⑤ 素食健脑, 防老年痴呆
- 56 保健作用⑥ 改善痛风、胆结石
- 59 保健作用⑦ 降低心血管疾病罹患率

Chapter 4 这样吃素最营养

- 62 素食者需补充的营养素



Part 2 天然食材 吃出健康活力

美容抗老好食物

- 68 橙子 靓白除斑美颜佳品
- 甜橙菊花茶
 - 橙香茶饮
- 70 猕猴桃 美白抗老珍品
- 猕猴桃茶
 - 猕猴桃香柠露
- 72 樱桃 补血润色，女性必吃
- 樱桃香橙汁
 - 粉红佳人樱桃露
- 74 小黄瓜 瘦身排毒超人气
- 黄瓜薏米饭
 - 鲜果沙拉

强身健体好食物

- 76 油菜 高钙帮助发育成长
- 香菇烩鸡毛菜
 - 油菜蛋花汤
- 78 豆腐 大豆磷脂补脑健脑
- 香菇豆腐汤
 - 豆腐豆腐汤
- 80 杏仁 亚麻油酸润肤抗老
- 养生杏仁茶
 - 牛奶杏仁粥

成长发育好食物

- 82 圆白菜 高膳食纤维整肠人体清道夫
- 凉拌圆白菜丝
 - 什锦蔬菜汤
- 84 芦笋 消除疲劳的活力蔬菜
- 奶香芦笋汤
 - 辣炒芦笋
- 86 牛奶 高钙营养健康满分
- 牛奶炖银耳花生
 - 奶香蒸蛋



提升免疫力好食物

- 88 菜花、西兰花 十字花科植物之王
- 清炒菜花、西兰花
 - 罗勒拌西兰花
- 90 蒜 杀菌排毒效果第一名
- 蒜味土豆泥
 - 排毒蒜香粥
- 92 橘子 预防感冒优质水果
- 元气橘子汁
 - 橘香绿茶
- 94 绿茶 防癌抗氧化的健康饮品
- 清香茶叶粥
 - 苹果绿茶

健脑益智好食物

- 96 金针菜 对抗自由基的黄金食物
- 健脑金针菜
 - 金针蛋花汤
- 98 核桃 养生健脑美肤圣品
- 豌豆核桃糊
 - 核桃莲子粥
- 100 鸡蛋 丰富营养集一身
- 翡翠蒸蛋
 - 奶酪蛋花汤

消除压力好食物

- 102 茄子 维生素P改善心血管病
- 塔香茄子
 - 凉拌蒜香茄子
- 104 生菜 高膳食纤维排毒整肠小菜
- 清烫生菜
 - 素蚝油拌生菜
- 106 洋葱 保护身体不受病毒侵袭
- 洋葱炒蛋
 - 焗烤洋葱蒜香饭
- 108 燕麦 解压安神营养谷物
- 什锦水果麦片粥
 - 红枣麦片粥

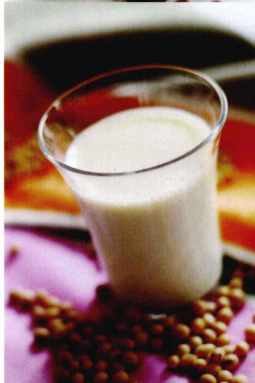
- 缓解疲劳好食物**
- 110 柠檬 高维生素C减压的美白水果
- 蜂蜜柠檬茶
 - 莓果柠檬汁
- 112 梅子 梅子医生健胃整肠
- 紫苏梅手卷
 - 酥炸梅肉香菇
- 114 红豆 含铁丰富补血暖身
- 桂圆红豆粥
 - 美颜红豆饭
- 116 姜 温热身体治感冒
- 红枣姜汤
 - 姜汁糯米粥
- 促进消化好食物**
- 118 苦瓜 开胃健脾消暑
- 白玉苦瓜沙拉
 - 蜂蜜苦瓜汁
- 120 菠萝 菠萝酶打造好身材
- 香瓜菠萝汁
 - 菠萝酸奶
- 122 葡萄柚 酸甜多汁整肠好帮手
- 红酒醋拌香柚
 - 蜂蜜葡萄柚汁
- 124 紫苏 芳香的天然消化良药
- 开胃紫苏茶
 - 酥炸紫苏茄
- 排毒杀菌好食物**
- 126 丝瓜 减脂消肿美味夏蔬
- 番茄丝瓜蜜
 - 凉拌丝瓜
- 128 冬瓜 低糖低脂降血压
- 冬瓜皮排毒汤
 - 消暑冬瓜茶
- 130 大白菜 提高人体排毒能力
- 醋渍白菜
 - 香菇烩白菜
- 132 韭菜 温补蔬菜提振食欲
- 活力韭菜汁
 - 高纤韭菜粥
- 134 菠菜 保持活力的美颜蔬菜
- 翠绿菠菜粥
 - 菠菜蘑菇汤
- 136 竹笋 高膳食纤维的便秘救星
- 竹笋萝卜汤
 - 凉拌鲜笋
- 138 绿豆 排毒美肤去火气
- 南瓜绿豆汤
 - 绿豆酸梅饮
- 140 西瓜 消暑解渴超人气
- 西瓜梨汁
 - 冰镇鲜果汽水
- 补充体力好食物**
- 142 糯米 调整气血养生谷物
- 枸杞糯米粥
 - 滋补灵芝饭
- 144 紫米 体虚者的补身圣品
- 姜汁紫米粥
 - 紫米桂圆粥
- 146 红枣 强身健体改善贫血
- 红枣枸杞茶
 - 花生红枣粥
- 148 山药 黏液蛋白防止动脉硬化
- 山药红枣泥
 - 山药生菜沙拉
- 150 银耳 丰富胶质润肤养颜
- 美肤银耳鸡蛋羹
 - 银耳莲子汤
- 润肠通便好食物**
- 152 芋头 当主食可提供饱足感
- 开胃芋头粥
 - 香煎芋头
- 154 芦荟 改善便秘、美容保健
- 芦荟蔬果汁
 - 水晶芦荟拌花生
- 156 秋葵 整肠保养肝生蔬菜
- 凉拌糖醋秋葵
 - 核桃炒秋葵
- 158 木瓜 木瓜酶营养加分
- 木瓜牛奶
 - 橘香木瓜饮

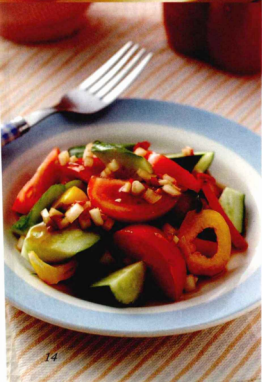
Part 3 生活保健 素食食疗篇

- 162 感冒
- 凉拌糖醋萝卜丝
 - 元气洋葱粥
- 164 贫血
- 枸杞炒圆白菜
 - 葡萄干蒸枸杞
- 166 手脚冰冷
- 红萝卜姜汁
 - 烫青椒
- 168 慢性疲劳
- 醋味黄豆芽
 - 美容蔬菜汤
- 170 压力过大
- 香蕉牛奶
 - 纾压花生燕麦粥
- 172 排毒
- 黄豆魔芋排毒粥
 - 胡萝卜炖海带
- 174 增强免疫力
- 油菜烩香菇
 - 热炒木耳白菜
- 176 视力保健
- 胡萝卜奶油浓汤
 - 枸杞黄芪明眸茶
- 178 头发保养
- 美发核桃粥
 - 黑芝麻糊

Part 4 慢性病症 素食食疗篇

- 182 胃溃疡
- 土豆保健饮
 - 健胃番茄汁
- 184 胆固醇过高
- 凉拌番茄黄瓜
 - 蒜泥白菜
- 186 糖尿病
- 清心苦瓜茶
 - 香炖南瓜





目录

- 188 高血压
 - 糖醋鲜芹
 - 清香素斋汤
- 190 心脏病
 - 黄瓜拌豆腐
 - 黄豆栗子粥
- 192 痛风
 - 绿豆薏米粥
 - 翠衣炒毛豆
- 194 肾脏病
 - 美味甘薯粥
 - 红绿双瓜汁
- 196 肝病
 - 清炖冬瓜汤
 - 元气杂粮粥
- 198 中风
 - 香蕉燕麦粥
 - 猕猴桃红萝卜汁
- 200 癌症
 - 红烧金针菇
 - 番茄绿茶汤

Part 5 幸福素食主义

Chapter 1 选购保存秘诀大公开

- 204 正确选购，变身买菜达人
- 207 正确处理，吃得放心又健康
- 210 正确保存，鲜度营养不流失
- 214 蔬果皮、籽去不去，学问大
- 216 正确烹调，健康百分百

Chapter 2 烹调技巧大公开

- 218 煮的技巧
 - 芋香蒜味魔芋
- 219 汆烫的技巧
 - 烫菠菜
- 220 炒的技巧
 - 核桃炒圆白菜
 - 热炒豆豉苦瓜片

- 222 凉拌的技巧
 ●蒜味菠菜
 ●凉拌山药丝
- 224 做沙拉的技巧
 ●核桃生菜沙拉
- 225 炖的技巧
 ●菠萝炖苦瓜
- 226 蒸饭的技巧
 ●十谷饭
 ●竹笋绿豆饭
- 228 熬粥的技巧
 ●金黄玉米粥
 ●高纤竹笋粥
- 230 熬煮蔬菜汤的技巧
 ●爽口银芽汤
 ●菠菜番茄汤
- 232 榨果汁的技巧
 ●香蕉草莓汁
 ●甜菜根苹果汁
- 234 腌渍的技巧
 ●醋渍什锦蔬菜
 ●果醋胡萝卜丝
- Chapter 3 超人气异国素食**
- 236 美式素食
 ●夏威夷披萨
 ●奶油玉米浓汤

- 238 德式素食
 ●德国素香肠佐酸菜
 ●黑森林樱桃果酱
- 240 意大利素食
 ●蘑菇意大利面
 ●意式沙拉
- 242 日式素食
 ●和风黄瓜寿司
 ●海带豆腐味噌汤
- 244 韩式素食
 ●韩国泡菜炒饭
 ●韩风辣萝卜
- 246 印度素食
 ●咖喱土豆
 ●什锦咖喱蔬菜
- 248 中式素食
 ●京酱茄子
 ●珍珠丸子
 ●三杯豆腐
 ●客家小炒

附录 加工素食产品简介

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

164道天然健康素料理

美味热炒

香菇烩鸡毛菜	77
辣炒芦笋	85
清炒西兰花	89
蒜味土豆泥	91
塔香茄子	103
洋葱炒蛋	107
酥炸梅肉香菇	113
酥炸紫苏茄	125
香菇烩白菜	131
香葱芋头	153
核桃炒秋葵	157
枸杞炒圆白菜	165
油菜烩香菇	175
热炒木耳白菜	175
香炖南瓜	187
翠衣炒毛豆	193
红烧金针菇	201
芋香蒜味魔芋	218
核桃炒圆白菜	221
热炒豆豉苦瓜片	221
菠萝炖苦瓜	225
咖哩土豆	247
什锦咖哩蔬菜	247
京酱茄子	249
珍珠丸子	249
三杯豆腐	251
客家小炒	251



清爽小菜

鲜果沙拉	75
凉拌圆白菜丝	83
罗勒拌西兰花	89
凉拌蒜香茄子	103
清烫生菜	105
素蚝油拌生菜	105
白玉苦瓜沙拉	119
红酒醋拌香柚	123
凉拌丝瓜	127
醋渍白菜	131
凉拌鲜笋	137
山药生菜沙拉	149
水晶芦荟拌花生	155
凉拌糖醋秋葵	157
凉拌糖醋萝卜丝	163
烫青椒	167
醋味黄豆芽	169
凉拌番茄黄瓜	185
蒜泥白菜	185
糖醋鲜芹	189
黄瓜拌豆腐	191
烫菠菜	219
蒜味菠菜	223
凉拌山药丝	223
核桃生菜沙拉	224
醋渍什锦蔬菜	235
果醋红萝卜丝	235
德国素香肠佐酸菜	239
意式沙拉	241
韩风辣萝卜	245

养生主食

黄瓜薏米饭	75
牛奶杏仁粥	81
排毒蒜香粥	91
清香茶叶粥	95
核桃莲子粥	99
焗烤洋葱蒜香饭	107
什锦水果麦片粥	109
红枣麦片粥	109
桂圆红豆粥	115
美颜红豆饭	115
姜汁糯米粥	117
高纤韭菜粥	133
翠绿菠菜粥	135
枸杞糯米粥	143
滋补灵芝饭	143
姜汁紫米粥	145
紫米桂圆粥	145
花生红枣粥	147
开胃芋头粥	153
元气洋葱粥	163
纾压花生燕麦粥	171
黄豆魔芋排毒粥	173
美发核桃粥	179
黄豆栗子粥	191
绿豆薏米粥	193
美味甘薯粥	195
元气杂粮粥	197
香蕉燕麦粥	199
十谷饭	227
竹笋绿豆饭	227

金黄玉米粥	229
高纤竹笋粥	229
蘑菇意大利面	241
韩国泡菜炒饭	245

营养汤品

油菜蛋花汤	77
香菇豆腐汤	79
豆腐豆苗汤	79
什锦蔬菜汤	83
奶香芦笋汤	85
金针蛋花汤	97
奶酪蛋花汤	101
红枣姜汤	117
冬瓜皮排毒汤	129
菠菜蘑菇汤	135
竹笋萝卜汤	137
南瓜绿豆汤	139
美容蔬菜汤	169
红萝卜炖海带	173
红萝卜奶油浓汤	177
清香素斋汤	189
清炖冬瓜汤	197
番茄绿茶汤	201
爽口银芽汤	231
菠菜番茄汤	231
奶油玉米浓汤	237
海带豆腐味噌汤	243



幸福饮品

樱桃香橙汁	73
元气橘子汁	93
莓果柠檬汁	111
蜂蜜苦瓜汁	119
香瓜菠萝汁	121
菠萝酸奶	121
蜂蜜葡萄柚汁	123
番茄丝瓜蜜	127
活力韭菜汁	133
西瓜梨汁	141
冰镇鲜果汽水	141
芦荟蔬果汁	155
木瓜牛奶	159
橘香木瓜饮	159
红萝卜姜汁	167
香蕉牛奶	171
土豆保健饮	183
健胃番茄汁	183
红绿双瓜汁	195
猕猴桃红萝卜汁	199
香蕉草莓汁	233
甜菜根苹果汁	233



元气茶饮

甜橙菊花茶	69
橙香茶饮	69
猕猴桃茶	71
养生杏仁茶	81
橘香绿茶	93
苹果绿茶	95
健脑金针茶	97
蜂蜜柠檬茶	111
开胃紫苏茶	125
消暑冬瓜茶	129
红枣枸杞茶	147
枸杞黄芪明眸茶	177
清心苦瓜茶	187

可口点心

猕猴桃香柠露	71
粉红佳人樱桃露	73
牛奶炖银耳花生	87
奶香菇蒸蛋	87
豌豆核桃糊	99
翡翠蒸蛋	101
紫苏梅手卷	113
绿豆酸梅饮	139
山药红枣泥	149
美肤银耳鸡蛋羹	151
银耳莲子汤	151
葡萄干蒸枸杞	165
黑芝麻糊	179
夏威夷比萨	237
黑森林樱桃果酱	239
和风黄瓜寿司	243



Part 1

吃对素食 健康加分

吃素已成为全球流行时尚风潮
蔬食主义不仅是爱护动物的象征
更是环保、健康的代名词
多吃素食让你精力充沛
远离疾病、健康加分



健康吃素Q&A

吃素不够营养吗？孕妇可以吃素吗？以下列出吃素食常见的各种问题，解答你对吃素食的疑惑。

怀孕期间可以吃素吗？

建议采取蛋奶素，从奶蛋中补充维生素B₁₂

A 怀孕期间若想吃素，建议采取蛋奶素。因为维生素B₁₂大多存在于动物类食品中，如果采取严格纯素饮食，可能会导致维生素B₁₂不足。此外，怀孕中的女性需要较丰富的蛋白质与热量，建议多摄取足够的黄豆与豆制品，并补充牛奶，以确保蛋白质的摄取足够。

此外，怀孕与分娩的过程中需要大量的铁元素，因此怀孕女性应该多补充铁，建议多从黄豆、红枣、黑糯米、葡萄干、黑芝麻中摄取，并搭配含维生素C的食物一起食用，才能确保铁充分被人体吸收。

产妇吃素要怎么坐月子？

多吃深绿色蔬菜帮助补血，还能改善便秘

A 怀孕期间因激素变化，会出现肠道蠕动变慢的便秘症状，而蔬菜中的纤维质较多，多摄取将有效的改善便秘。

坐月子期间多吃含有蛋白质的黄豆制品、牛奶、蛋、豆类与坚果类，并摄取添加铁的调配谷类食品、深绿色蔬菜、芝麻、全麦食品等，有利补血。

此外，也可以多补充色彩鲜艳的蔬菜如胡萝卜、彩色甜椒、红凤菜、苦瓜等，能获得到充足的维生素A。多吃胚芽米类谷物，能获得充足的B族维生素。



长期吃素会不会造成营养不良？

把握均衡摄取原则，素食者也可以很健康

- A** 其实素食的食材非常丰富，人体所需要的五大营养素，完全都可以从植物性食物中获取。最容易摄取到糖类营养的食物来源就是五谷杂粮；豆类、谷类、水果、蔬菜、种子中都含有丰富蛋白质；从绿叶蔬菜、水果、五谷类及豆类，则能获得丰富的维生素与矿物质。只要把握均衡原则，选择多样化的饮食方式，就不会出现营养不良现象。

吃素容易变胖吗？

少吃高热量坚果，多食用膳食纤维的瓜果类提高身体代谢能力

- A** 首先要少吃高脂肪的坚果类食物，坚果食物热量较高，食用过多会造成脂肪在体内堆积，饥饿时尽量选择酸奶或水果作为点心。此外，要避免摄取糖分较高的水果，尽量多食用膳食纤维与高水分的水果，如瓜类、苹果来增强身体的代谢能力。

减少豆制品的食用量，增加新鲜豆类的食用比例。因为豆制品含油量较高，同时也含有较高的淀粉，容易虚胖，想要减肥者不妨多摄取新鲜豆类来提高身体的代谢能力。

此外，小黄瓜、冬瓜、香菇、玉米等食物，也可以防止身体浮肿虚胖。

吃素需要特别补充什么营养？

铁与B族维生素，是素食者容易缺乏的营养素

- A** 如果素食者很少吃豆类，或因为进行减肥、缺乏食欲时，很可能造成蛋白质摄取不足的情况。建议要适量补充豆类食物，来强化蛋白质的摄取。

另外，植物性食物中虽然含有丰富的铁，但是其中的铁不及动物性食物中的铁容易被人体吸收，因而有可能出现铁吸收率较低的问题。建议将含有铁素食与含有维生素C的食物一起摄取，因为维生素C能促进铁的吸收。

B族维生素，尤其是B₁₂，大多存在于动物性食品与乳制品中，因此素食者容易出现B族维生素缺乏的症状，建议可以适量补充B族维生素营养补充剂。

多吃素会更健康长寿吗？

水果与蔬菜可以降低致癌比例，防治慢性病

A 水果、五谷与蔬菜都已经被证实能预防与对抗癌症。水果与蔬菜中含有丰富的类胡萝卜素、维生素C、维生素E、硒、类黄酮、多酚与柠檬素，这些营养物质都是良好的防癌营养素。

此外，五谷与蔬菜中的纤维素，有助于预防结肠癌，有利降低致癌比例，所以多吃素食有利于延年益寿，防治慢性病与癌症发生。

为什么有些素食者胆固醇偏高？

过量的蛋黄及油炸的烹调方式，会增加胆固醇

A 蛋黄通常为素食者的主要胆固醇来源，建议减少蛋黄摄取，每周摄取的蛋黄量要限制在两个以内，能有效控制胆固醇的摄取量。

另外，素食者也要尽量控制油脂的摄取量，避免吃太多油炸或油煎的食物。多采用水煮、清蒸或凉拌的方式来进行烹调，以免摄取过多油脂。

吃素要如何补充钙？

多吃豆类，尤其是黄豆中含有丰富钙

A 不需要担心吃素无法摄取足够的钙。植物性饮食中本来就含有丰富的钙，蔬菜、豆类、水果都是优良钙的来源，特别是豆类，尤其是黄豆中，含有丰富的钙。

素食食材的钙含量

食物种类（每100克）	钙含量（单位：毫克）
糙米	13
低筋面粉	18
菜豆	27
毛豆	38
豌豆	44
绿豆	141
黄豆	217

吃素可以防癌吗？

膳食纤维可以排出体内毒素，降低罹癌概率

- A** 我们的身体累积了不少未经消化与分解的毒素，新鲜蔬菜与五谷杂粮中的膳食纤维，能帮助累积在肠道中的代谢物排出体外，发挥清洁血液与解毒的作用。大部分的蔬菜水果与五谷杂粮中，都含有维生素C，维生素C可以消除饮食中的亚硝酸盐，避免产生致癌物质亚硝胺。许多蔬食中含有多种防癌物质，例如增加木质素摄取量，就能降低罹患癌症的概率，因此多吃素食可以有效防癌。

素食为什么对环保有帮助？

畜牧过程会加速温室效应，排出大量废气

- A** 饲养食用动物的过程，会加速温室效应。导致温室效应的气体主要是甲烷、一氧化二氮、二氧化碳与氨，全球的温室气体中，据说有两成来自于动物畜牧业，这个排放量远超过世界上所有交通工具所排出的废气量。此外，植物性食物的生产需要消耗的水量，少于生产肉食所需要的水量，因此当人类能降低对肉食的依赖时，也减少对于地球水资源的浪费。基于上述推论，若人类能够减少吃肉，降低肉类的消耗，有助于长期稳定地球气候的变化。

素食可分为哪些类型？

天然的蔬果及素食加工品，是素食者的主要食物来源

- A** 一般素食主要为天然的蔬菜、水果，它们具有丰富的维生素与矿物质，尤其蔬菜中的膳食纤维，是肉类中所缺乏的，多吃蔬菜具有体内净化排毒的作用。除了蔬菜水果之外，还有素食加工品，素食加工品通常是用黄豆制作出来的，还可能加上魔芋、香菇等食材，模仿成肉类的口感。不过在许多素食加工品中，会掺杂荤食成分在内，因此要注意鉴别。



走近素食

全球掀起的素食风潮，你跟上了吗？吃素不仅仅是狭义的不杀生，更包含了环保、有机养生及健康因素。

素食是什么？

你吃素吗？在今天，吃素早已经不是出家人的专利了。如果你还认为吃素是老人与出家人的选择，那么你就落伍了！

世界各地已经有越来越多的人加入吃素的行列，这些人既不是宗教人士，也不是环保人士，更不是动物保护人士。他们吃素，只有一个很简单的理由，为了使自己身体更健康。

粮荒问题与能源问题始终都是全球面临的重要课题，但是从20世纪以来，全球发达国家与发展中国家的人们，普遍陷入营养过剩的焦虑中。经济的富足与快速的发展，使人们有余暇追求更为丰盛的食物，吃得更为精细与细致，也开始摄取更多肉类饮食。

然而，过度追求高营养与精致食物的结果，引发了各种文明病。各种慢性病如高血压、动脉硬化、脑中风、心血管疾病、大肠癌、乳腺癌、胆结石、肥胖症等，已经成为各国严重的致命死因。

过度依赖肉类的饮食习惯，已经被医学报告证实，是导致罹患慢性病的主要原因，这使得许多人重新检视肉类饮食习惯的必要性。在追求健康与养生的需求下，人们开始正视素食的好处。

蔬食预防慢性病

素食中的蔬菜、水果与五谷豆类食物，看起来虽然简单，却蕴含着肉类食物中所无法取代的营养价值。光是粗纤维质，就是任何肉类与乳制品中找不到的。

蔬食中的维生素与矿物质，能带给人体平衡与代谢功能，粗纤维能增进肠道排毒能力，并有降低血中胆固醇的效果，对于预防各种慢性病症，确实具有功效。



全球掀起素食风潮

全球各国已经掀起了一股素食的风潮，今日的素食已经成为一种时尚健康的生活态度。

这个趋势呼应着正在流行的瑜伽风，讲究更为健康与回归自然的生活方式，期望通过素食的饮食方式，让自己的身体与心灵更为纯净健康。

当今素食已经成为全球的新兴饮食方式，随着全球的流行趋势，跟着一起吃素的人们也不在少数。当今吃素已成为健康生活的新主张！

健康、养生又时尚的素食

在世界各国的大都市中，如雨后春笋般出现的素食餐厅，以及各种有机食材的店铺里，都可以感受到素食的魅力正席卷着全球的各大都市。

东京、纽约、伦敦、巴黎、大阪、阿姆斯特丹……各种多元化与丰富形式的素食饮食生活，以及讲究新鲜与健康素食饮食态度，正是目前当红的流行趋势。

全球追随素食风潮的人士，大多是在社会中具有健康观念、有一定经济能力，并有专业工作能力的一群人，其中又以女性占大多数。

这群吃素的人多数与宗教信仰无关，而是十分关注自己的健康。他们深信素食能促进健康、改善肤质、养颜美容，甚至帮助身材更为苗条美丽，素食被认为是保持女性美好体态的时尚饮食。

吃素的种类

全球各地的吃素传统不尽相同，常见的吃法大致有以下几大类。

① 植物素食：

只吃植物（含香辛食材）

只吃植物类的食物，包括葱、蒜、姜、韭菜、洋葱，以西方人居多。纯粹素食是：不吃所有动物性的肉类，以及蛋奶制品、乳酪制品。

② 蛋奶素食：吃植物、蛋、奶

吃植物类素食，并包括蛋类与奶类食物、乳制品食物，不吃所有的肉类食物以及香辛食材。采用这类素食方法的人以东方国家居多，如中国。

③ 蛋类素食：吃植物、蛋

这类素食者除了吃植物类食物外，也吃蛋类的食物，但不包括奶类食物与葱蒜等。

④ 奶类素食：

吃植物、奶类（含香辛食材）

吃植物类食物，并吃奶类食物与乳制品，不吃蛋类、酒类与所有肉类食物，可接受葱蒜等香辛食材。这类饮食派别以东南亚国家居多，如印度。

⑤ 方便素食：

不严格限定所吃种类

不受限于植物素食、蛋类素食、蛋奶素食、奶类素食四种范围，生活中尽可能素食，有荤素混煮菜时只食用植物。

⑥ 半素食：吃少部分肉类

大部分时候食用素食，但会摄取少部分的肉类食物。

有机素食 健康环保

近几年来，一股有机素食的时尚兴起，这波素食风潮的新主张是追求健康，崇尚有机食品与天然的营养食物，基于健康与爱护地球的理由，拒绝各种含有农药、防腐剂、基因改造，或各种添加色素或人工香料的食物。

有机素食讲究通过选用无污染的有机食材，加上简单清淡的烹调，追求自然养生效果。

有机素食主义建议人们多吃生鲜食物，少摄取各种加工食品与含有添加物的零食。烹调上尽量采取生鲜食用，多蒸煮，少煎炸炒。多摄取当季的蔬果，多食用当地的食材。

选用当季的蔬果，能品尝到最美的滋味，当季蔬果的营养价值，比非当季蔬果要高得多。人们摄取当季蔬果时，也能享受到较为合理的价格，避免不必要的开销。

多食用本土及当令食材

建议多食用本土食材，因为只有本地生产的蔬果才能提供最新鲜的品质。任何需要通过进口空运的食材，在运送过程中消耗过多时间，新鲜度不及本地产的食材。

此外，在空运的过程中，食材也会受到各种损耗，出现鲜度流失的问题。而依赖空运的食材，往往也会将运费的成本转嫁到消费者身上，形成采购上的不必要高额开销。

只有多采用本地新鲜食材，才能充分摄取到新鲜与当季食材的完整营养。



素食的种类及可吃食物

种类 可吃食物	植物辛香 素食	蛋奶素食	蛋类素食	奶类素食	方便素食	半素食
植物 (含葱、蒜、 姜、韭菜、 洋葱)	✓			✓	✓	✓
植物 (不含葱、 姜、蒜、韭 菜、洋葱等)		✓	✓			
蛋		✓	✓		✓	✓
奶、乳制品		✓		✓	✓	✓
肉					视情况 而定	✓

为什么要多吃素？

为什么素食成为一种风行全世界的饮食？为什么世界上众多的健康养生人士，都采取素食的饮食？以下带你一窥素食生活的各种好处。

原因① 身体更健康

许多医学报告证实，人类的各种慢性病如心脏病、高血压、肝病、癌症的发生，与人体摄取大量的肉类有关。

肉类与肉制品、乳制品占了人体摄取饱和脂肪的最大比例，而过剩饱和脂肪所导致的各种慢性疾病会越来越多。

肉类无膳食纤维

肉类所含的饱和脂肪酸与高胆固醇，会增加人体血液内的总胆固醇值，使人发生动脉硬化症状的机会增加，进而导致心脏病与中风的发生概率增高。

大量摄取肉类，导致人体血脂增加，会使人加速衰老，也比较容易出现疲劳现象。

相对的，植物性食物因为不含胆固醇，但含较多的不饱和脂肪酸，人体摄入时，降低了血液内的总胆固醇，因此会降低动脉硬化的发生率，间接减少中风与心脏病的发病概率。

植物性食物不含胆固醇

植物性食物所含抗氧化物、纤维质、叶酸与矿物质比动物性食物更多，因此更能有效预防某些慢性疾病。

动物性食品中不含对人体健康相当重要的膳食纤维，而膳食纤维是保持肠道代谢与净化的重要物质。

没有足够的纤维素，人体就很容易罹患各种肠道疾病与慢性病。世界各国

养生人士纷纷倡导素食运动，正是因为素食能带给人较为洁净、健康与无负担的饮食生活。

只要调整与改变饮食习惯，增加更多素食的饮食比重，就能避免慢性病的威胁、防止肥胖发生，同时也能享有更为平衡自在的人生。

胆固醇含量比较表

食材	胆固醇含量（单位：毫克）
牛肝	300
奶油	250
牡蛎	200
猪油	95
牛排	70
羊肉	70
鸡肉	60

（数字为每100克食物中含有的胆固醇含量）

素食健康小常识

- 全素的饮食者罹患心血管疾病的概率，是肉类饮食者的1/2。
- 全素饮食者罹患高血压的概率，是肉类饮食者的1/2。
- 素食中的蛋白质，比动物性蛋白质更为安全。
- 素食不易诱发癌症，也不易引发糖尿病、心脏病等慢性疾病。

多吃素的好处

活力充沛 ✓

更长寿 ✓

看起来更年轻 ✓

预防糖尿病 ✓

降血压 ✓

身材更苗条 ✓

预防关节炎 ✓

预防老年痴呆症 ✓

预防便秘 ✓

罹患心血管疾病概率较小 ✓

癌症发生率较低 ✓

原因② 素食比肉类更安全

动物会传染疾病

目前全球有许多致命的疾病，往往是经由动物性食物所携带的病菌进入人体而引发。世界上高达75%的新型疾病是由动物引起，而在过去十年内所爆发的各种致命性疾病中，92%的疾病是由动物身上所传播出来的。

由于肉食需求大，使得动物养殖的数量激增。动物数目增加时，病原体突变的速度也会增快，因此产生各种流行性疾病。禽流感、疯牛病等就是这类案例。

由动物传播的疾病

疾病	病源
流行性感冒	猪、鸡
百日咳	猪
麻疹	牛
结核病	牛
肝炎	● 污染肉品 ● 家畜排泄物污染水源
霍乱	● 污染肉品 ● 家畜排泄物污染水源

畜牧业者为动物施打化学药剂

许多牲畜饲养业者为了供应更多的肉类，在饲养牲畜的过程中，会在动物身上施打各种化学药物，来刺激动物生长，提高肉类的产量。

这些化学药物包括各种抗生素、镇静剂、开胃刺激药物、激素等。特别是有助于刺激动物生长的激素，人体摄取后，可能造成幼童发育早熟。

此外，牲畜所食用的饲料大多是化学饲料，其中多含有防腐剂与着色剂，以及各种抗氧化剂等物质，人摄取了这些化学物质之后，会对健康造成一定危害。



肉类加工品含致癌物

在制造肉类加工品的过程中，大多厂商希望增加肉品的卖相，以及延长肉品的保存时间，所以会在肉品中添加色素、防腐剂、抗氧化剂、香料等食品添加剂。

其中最常见的添加物就是亚硝酸盐。这是一种保持肉类鲜红色的物质，能避免肉类蛋白因为氧化，而出现暗绿的难看色泽。

亚硝酸盐进入胃部后，一旦与肉类的蛋白质分解产物结合，会产生亚硝胺。这是一种国际公认的致癌因子。目前尚无理想的改善肉品色泽的安全替代品，因此如果经常吃加工肉品，罹患癌症的概率会增大。

你吃的肉安全吗？

- 各国的肉品疫情不断发生（如禽流感、口蹄疫、疯牛病等）。
- 碎牛肉是大肠杆菌的最高可能来源。
- 禽类带有曲状杆菌以及沙门杆菌。
- 生吃甲壳类动物，容易造成弧菌的感染。
- 牲畜在饲养过程中施打化学药物，对人体可能有危害。
- 肉食加工过程中，会添加色素与防腐剂等食品添加剂。
- 肉类中所含的杀虫剂量，比蔬菜、水果与谷物中的剂量高出13倍。
- 95%的食物中毒，来自于动物性产品。

原因③ 保护环境免受污染

全球变暖的危机不断威胁着我们，其中最为明显的暖化现象就是北极的冰原正在快速融化，冰原正以史无前例的速度在消失。

畜牧业加剧温室效应

饲养肉类动物的过程，会使温室效应进一步恶化。导致温室效应的排放气体主要是甲烷、一氧化二氮、二氧化碳与氨，全球的温室气体中有两成是来自于畜牧业，这个排放量超过了世界上所有交通工具所排出的废气量。

基于上述假设，动物养殖业应对温室效应负责，若人类能够积极减少肉类食物，降低肉类的消耗，将有助于稳定地球气候的变化。

畜牧业在放牧养殖过程中，需要使用大量水源，养鸡场、养猪场或其他畜牧场所排出的肥料与废水，会对水质造成很大的污染。对于水资源日渐匮乏的地球来说，畜牧业的水源消耗，将是地球水资源的一大威胁。

“少吃肉”救地球

有专家认为，植物性食物的生产，需要消耗的水源少于生产肉食，因此当人类能降低对于肉品的依赖时，能减少对于地球水资源的浪费。

有鉴于大量的肉类需求对地球环境产生的威胁，世界友善农业基金会（CIWF Trust）便发起“少吃肉”运动，呼吁全球人士减少肉类的消费，降低畜牧业对地球环境的威胁。

原因④ 保护动物

有些素食者之所以茹素，主要基于对动物生存权的保卫。认为动物与人类一样，在地球上享有同样的生存权利。人类不应该基于口腹之欲，任意将动物作为牺牲者。

有些人指出，动物在历经屠杀的过程中，都会痛苦的挣扎。保护动物人士进一步指出，动物在即将被屠宰前，会释放大量恐惧情绪，体内分泌出大量毒素。当人类摄取含有大量毒素的肉食时，反而会加重人体的负担，更容易产生各种致命疾病。

宣称动物的福祉与人类平等，是保



护动物主义人士的主张。基于这样的理由，他们采取素食主义，希望能推动人们平等对待动物，以爱心与平等权的同理心，来善待地球上的动物生存权。

为什么要多吃素？

多吃素的原因	吃素好处多
① 身体更健康	<ul style="list-style-type: none">● 各种疾病多与摄取大量肉类有关● 植物不含胆固醇，并含较多不饱和脂肪酸及膳食纤维，能减少罹患慢性病概率
② 素食比肉类更安全	<ul style="list-style-type: none">● 动物会传染疾病● 许多畜牧业者给动物施打化学药剂● 肉类加工品含致癌物
③ 保护环境免受污染	<ul style="list-style-type: none">● 肉类生产过程加剧了温室效应● 畜牧业大量消耗水资源
④ 保护动物	<ul style="list-style-type: none">● 认为动物的福祉与人类平等● 动物被杀前会释放毒素，对人体有害

肉类和环境污染的关系大

- 动物排泄物所产生的甲烷（产生温室效应的主要气体之一），比交通运输工具所产生的甲烷高出23倍。
- 动物排泄物产生的氨，会造成酸雨现象。全球排出的氨有2/3来自动物养殖。
- 生产一千克的牛肉，会排出36.4千克的二氧化碳。
- 人类为了吃肉，要多使用12倍的用水量。
- 肉类为主的饮食方式，将比纯粹素食多消耗约60%的石油量。
- 有专家认为，若人类采取素食饮食，那么能源危机问题将延后260年才发生。

新型态的“弹性素食”风潮

你还停留在“吃素者是少数人”的刻板观念中？你可知道素食目前已成为世界的流行风尚，最值得一提的是，“弹性素食”的趋势正在逐渐扩大中。

许多时尚名人都吃素

世界各国都有为数众多的吃素人口，就连许多领袖、伟人以及影星，也纷纷成为素食的拥护者。古今世界名人吃素的理由不一，不管原因为何，吃素对于他们而言，已是一种价值观，也是一种社会责任。

有的名人基于道德因素——宗教、保护动物不杀生；有人则出于支持环境保护，希望为地球环境尽一份力；有作家与思想家则认为，素食能使人更为专注，有助于提高分析力与思维能力。

更有人认为吃素能保持干净的血液状态，流至大脑的血液也就健康清澈，如此能使人思维更为清晰敏锐，有助于创作与思考。

女星吃素主要是想使皮肤美丽，由此也能使身体的新陈代谢更为良好。吃素也能使她们保持较好的耐力与体力，容易专注，并充满活力，以便每一个面对群众的场合中，都能保持最佳状态。

素食名人榜

历史名人：爱因斯坦、牛顿、

史怀哲、甘地、泰戈尔

西方演员：达斯汀霍夫曼、保罗纽曼、李察基尔、陶比麦奎尔、娜欧蜜华兹、布鲁克雪德丝

亚洲明星：藤原纪香、李连杰、刘若英、大S、王菲、Maggie Q

素食的异国风情

国家	意大利	印度	英国	美国	德国
素食流行风潮	<ul style="list-style-type: none"> 素食人口约450万人 预计2010年会增至700万人 预计2015年，素食人口会突破1000万 	<ul style="list-style-type: none"> 素食人口约占65% 印度的餐厅招牌上会特别注明“素食”与“非素食” 超市与便利商店中的食物，以颜色来区分荤素 	<ul style="list-style-type: none"> 素食人口约1500万人 英国素食人口有年轻化趋势 25%以上年轻女性为了健康而吃素 素食每年销售总额高达110亿英镑 	<ul style="list-style-type: none"> 大学校园风行素食热 全美有4000万成年人，每周4餐不吃肉类与海鲜 好莱坞附近名餐厅，点蔬菜类菜肴的比例是肉类的10倍 	<ul style="list-style-type: none"> 只卖素食的专卖连锁餐饮店，超过2500家

① 瑜伽饮食：重视酸碱平衡

盛行于全世界的瑜伽风潮，正好也是素食主义的奉行派。源自于印度的瑜伽运动，认为饮食应该首重平衡。

瑜伽的饮食重视平衡原则，认为人类很多疾病，都源自于肉类摄取过多，而植物食物摄取过少，营养失去平衡与调节，自然会产生疾病。

瑜伽饮食的基本概念中，所谓的平衡饮食就是指食物的酸碱平衡。他们认为慢性疾病的发生，是因为体内摄取过量酸性食物，使得血液出现过酸现象，因而导致各种癌症或心血管疾病发生。

肉类与各种高蛋白的食物，被归类为酸性饮食。瑜伽饮食认为要保持身体的平衡与健康，应该多摄取水果、蔬菜等碱性食物，由此来获得平衡与调节。

蔬果五谷增强生命活力

瑜伽饮食认为，自然的生鲜蔬果饮食，从大自然中获取充足的空气、阳光与水分等能源。许多植物在采摘后的几天里，依然保有生命活力，还能持续的发芽与生长。

大多蔬果直接生食或烹调、烘烤、煮熟即可食用。给人体提供营养，并起到净化排毒的功效，因此蔬果与豆类，是瑜伽首选的自然食物。

瑜伽修炼者希望能通过未精制的自然食物，来增强人体的生命活力，因此强调要以最贴近自然的方式来享用食物。

瑜伽提倡人们应该过着纯净与健康的生活。饮食是人们生活方式中重要的一部分，饮食习惯也会影响人们的生活方式，最终将影响人们的身体与精神

状态。

独特的瑜伽生食观

瑜伽饮食提倡，每天至少要食用一次生鲜的蔬菜沙拉，他们认为蔬菜中的生物活性物质与维生素C，很容易在烹调中受到破坏，而生食蔬菜、水果，有助于摄取这些食物中的活性能量。

由于熟食的过度刺激，会导致人体内的免疫系统误认为异物入侵，因而分泌大量白细胞蛋白，来调节全身戒备异物，长久下来会损害免疫系统。

然而生食食物的活性与人体较为接近，当人体摄取生鲜食物，能使体内白细胞处于安定的状态，并有助于修复因为吃熟食而损伤的免疫功效。

瑜伽饮食认为，生鲜蔬果中所含有的矿物质与维生素，摄取后能帮助人体发挥净化、强健与修复的作用。

生食也有助于舒缓压力情绪，对于紧张的身心具有释放作用，对于生活压力形成的便秘与失眠症状，也具有改善的功效。



瑜伽饮食的重点

- ☑每天变换副食品，不偏重于一种饮食。
- ☑不吃过热或过冷的食物，热度以接近体温为主。
- ☑食物要多咀嚼，有利于消化。
- ☑大豆、芝麻、牛奶、蜂蜜可以经常吃。



② 弹性素食：不严禁肉类

有一群素食者，正依照他们弹性的饮食原则，正尽情享受素食的乐趣。

所谓弹性素食，就是并不硬性规定自己只能吃素食。有的人平常吃素，偶尔吃肉；有的人则是平常吃肉，偶尔吃素。这些拥护弹性素食的人表示，选择吃部分素食，并不是基于宗教或环境的因素，而是基于保护自己的健康。

弹性的素食者能充分享受素食的美味，同时也不严禁肉类的摄取。掌握着自己健康有益的原则，这种弹性素食趋势正在大幅度的蔓延，成为另一种新素食主张。

弹性素食者着重摄取植物类素食，并包括蛋类与奶类、乳制品食物。还摄取少部分的鸡肉、鸭肉、鹅肉、鱼肉、海鲜，但不吃红肉。

主食尽量选用胚芽米

为了使消化顺畅，改善新陈代谢，与蔬果主菜搭配的主食，最好选用纤维素较高的胚芽米，这样可以帮助减肥计划更有效地落实。

③ 健美素食：针对女性设计

要怎么吃素，才能吃得健美又有活力呢？目前有一种风行于全球、特别为女性所设计的健美素食方法，就是特别针对想要均衡摄取素食，同时也想保持美丽身材与体态的女性而规划。

这种健美素食方法，采取多样化饮食，避免出现营养不均衡或体重肥胖的现象。

“1到7”的健美素食

这种名为“1到7的健美素食”，能帮助女性轻松打理每日饮食，达到均衡摄取健康素食的目标。

“1到7的健美素食模式”为：每天1份水果、2盘蔬菜、3汤匙植物油、4碗五谷杂粮饭、5份蛋白质食物、6种调味品、7杯汤或饮品。



健美素食怎么吃？

素食项目	每日摄取份量说明	健美功效
水果1份 	<ul style="list-style-type: none"> ● 含有丰富纤维素与维生素的水果1份或至少1个 	<ul style="list-style-type: none"> ● 长期食用能收到明显的美肤效果
蔬菜2碟 	<ul style="list-style-type: none"> ● 两种不同类型的蔬菜 ● 一种最好是绿色蔬菜 ● 另一种最好生吃，例如番茄、芹菜、萝卜或生菜 	<ul style="list-style-type: none"> ● 每天蔬菜摄取量最好保持在400克 ● 长期食用能保持苗条身材 ● 使肌肤净白
植物油3汤匙 	<ul style="list-style-type: none"> ● 每天摄取植物油分量为3汤匙 	<ul style="list-style-type: none"> ● 不饱和脂肪酸能维护心血管健康 ● 使肌肤光泽有弹性
五谷杂粮饭4碗 	<ul style="list-style-type: none"> ● 每天摄取4碗五谷杂粮饭 	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持健美体形 ● 维持身体的充沛活力
蛋白质食物5份 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐或豆制品200克 ● 蛋1个 ● 牛奶1杯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 若搭配低脂肪的蛋白质食物，能减少动物脂肪与胆固醇的摄取
调味品6种 	<ul style="list-style-type: none"> ● 酸甜苦辣咸等各式调味品 	<ul style="list-style-type: none"> ● 提高食欲 ● 减少油腻，帮助解毒杀菌 ● 有助于帮助血液循环 ● 减少水溶性维生素的流失 ● 维持体内血液酸碱平衡 ● 帮助美容健身
汤或饮品7杯 	<ul style="list-style-type: none"> ● 每天至少饮用8杯开水 ● 搭配不含糖的蔬果汁 ● 搭配蔬菜汤 	<ul style="list-style-type: none"> ● 补充体液 ● 促进新陈代谢 ● 有助于排毒

6大类素食食材

你认为素食的食物很贫乏，种类很少、选择不多吗？在进入素食的精彩世界之前，让我们先认识六大类素食食材，你将发现素食的范围其实很宽广。

1

蔬菜类



蔬菜类基础营养

含有丰富的矿物质、多种维生素及粗纤维质，是最重要的素食食材。

项目	代表蔬菜
叶菜类	鸡毛菜、空心菜、菠菜、甘蓝、油菜、甘薯叶
根茎类	胡萝卜、白萝卜、甘薯、芋头、土豆、山药、莲藕、南瓜、牛蒡
芽菜类	黄豆芽、绿豆芽、苜蓿芽
豆荚类	荷兰豆、甜豆荚、豆角
海藻类	紫菜、海带、海带芽、裙带菜
瓜果类	辣椒、茄子、番茄、南瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜、大黄瓜、小黄瓜
花菜类	金针菜、菜花、西兰花
菇蕈类	蘑菇、香菇、黑木耳、银耳、金针菇、杏鲍菇

首先登场的是蔬菜类，这也是最为众人所熟识的素食。蔬菜的类别也很丰富，除了绿叶蔬菜外，还包含有芽菜、根茎、果菜及豆荚等。这些蔬菜，含有丰富的矿物质、维生素，是每天不可或缺的营养来源。

① 水溶性纤维：蔬菜的水溶性纤维包括果胶、树胶、藻类、多糖类，能够吸附一些会引起胆固醇的物质，对于高血脂症及糖尿病有预防的效果。此外，由于水溶性纤维的体积较大，吃下去会有饱足感，对于想要控制食量的减肥者而言，是天然的瘦身食材。

② 天然抗氧化物：绿色蔬菜大多含有维生素A、维生素C、维生素E，这些都是可帮助人体对抗自由基的营养成分。

其中的类黄酮和类胡萝卜素，更是强力的天然抗氧化物。诸如菜花、西兰花的槲皮素、芹菜的芹菜碱，均可发挥抗氧化的作用。

③ 类胡萝卜素：类胡萝卜素会在体内转变成维生素A，维生素A拥有强大的抗氧化能力，能维持皮肤、消化道、呼吸道、泌尿道、生殖道等上皮组织的正常功效，阻挡外来的有毒物质，研究显示可降低肝癌、肺癌及皮肤癌的发病率。

2 水果类



水果基础营养

含有大量纤维质，并有丰富的矿物质与维生素。含丰富的水分，其中又以维生素C的含量最受瞩目。

热量	代表水果
高热量	芒果、香蕉、释迦
中热量	柑橘、菠萝、番石榴、香瓜、木瓜、葡萄、草莓、猕猴桃
低热量	番茄、西瓜、莲雾、柠檬、柚子、苹果、梨

颜色鲜艳美丽、外形各异的水果，富含大量水分，饱含纤维质，并含有丰富糖分，也能供给人体热量。了解不同热量的水果，有助于拟定适合自己的素食饮食计划。

① 维生素C：维生素C是水果中最引人注目的营养素，它能使人体提高抵抗力，预防致癌物质将健康的细胞转为癌细胞。含有大量维生素C的水果，可说是防癌圣品，对于增强人体的免疫力具有很大助益。

维生素C也能消除压力，因为人体在承受压力时，所消耗的维生素C是平时的几倍。维生素C还能有效维护头发的健康，强健滋润发质，并可使脸部肌肤润泽。维生素C也是水晶体的重要营养素，充足的维生素C能保护视力正常。

维生素C代表水果：

橘子、柠檬、菠萝、猕猴桃、番茄、西瓜、哈密瓜



② B族维生素：水果中也含有丰富的B族维生素，B族维生素能使人保持精力充沛，使人情绪稳定，避免焦虑忧郁。B族维生素还能提高人体的代谢能力，有效清除身体中的毒素废物，有效增加食欲，使消化系统正常工作。

B族维生素代表水果：

菠萝、香蕉、甜瓜、桃子、梅子、柑橘类、草莓

③ 钙、铁、磷、钾：水果也含有丰富的矿物质，其中钙、铁、磷是人体所必需的三种重要矿物质。钙与磷能保健牙齿，使骨骼强健；铁能使血液中的含氧量充沛丰富，发挥优越的补血功效；钾能平衡血压，并有助于保护血管健康。

钙、磷、铁、钾的代表水果：

葡萄、樱桃、柠檬、黑枣、菠萝、西瓜

④ 硼：有些水果中含有硼，这种营养素能影响脑部活动，使脑部活络，使人反应灵敏。

硼的代表水果：

苹果、梨、桃子、葡萄

3 五谷杂粮、坚果类



五谷杂粮、坚果类基础营养

含有丰富的淀粉、蛋白质与矿物质、维生素，是提供人体热量与糖分的主要来源。

项目	代表食材
坚果类	花生、杏仁、核桃、芝麻、南瓜籽、葵花籽、腰果、松子
五谷杂粮类	米、小麦、燕麦、荞麦、黑麦、高粱、大豆、玉米

五谷杂粮中含有纤维质及矿物质，是人类主食的来源。可以提供丰富的碳水化合物。摄取五谷杂粮类食物能使人保持充沛的精力，维持人体重要的能量。

① **蛋白质**：五谷类是植物蛋白质的来源之一，大米的蛋白质含量占6%~8%，谷类外皮部分的蛋白质，甚至比内部的含量要高。未经脱壳的谷类，比精制的大米拥有更高的蛋白质含量。

② **脂肪**：谷类的脂肪大多集中于胚芽中，占2%~4%，大多为不饱和脂肪酸，是对人体有益的脂肪。玉米油中的亚麻油酸含量高达60%，能有效改善动脉硬化症状，也是高血压与心脏病患者的最佳食用油，长期食用玉米油，能帮助降低血胆固醇。

③ **碳水化合物**：谷类主要成分是淀粉，平均含量在70%以上。谷类中的碳水化合物是供给人体热能最经济的来源。将谷物煮熟后，会形成一种蛋白淀粉黏液，这种黏液能有效刺激分泌胃液，帮助胃肠快速消化，并促进肠胃蠕动。不妨将谷类熬煮成各种浓汤或粥，能有效改善胃肠溃疡或胃炎。

④ **膳食纤维**：谷类的外皮中含有丰富的膳食纤维，粗纤维能刺激肠道蠕动，促使肠道分泌消化液，帮助食物有效消化。膳食纤维还能包覆代谢物，并将这些废物排出体外。多食用谷类，能帮助改善便秘。

⑤ **B族维生素、维生素E**：谷类中的B族维生素最多，是调节人身体功效的重要营养素。而谷类的胚芽中则含有丰富维生素E，能有效抗癌与防治病毒入侵。小米中还含有丰富的胡萝卜素，能发挥延缓老化与保护细胞的作用。

许多谷类的维生素E都集中在外皮，若将谷类进行精制脱壳处理，留存下来的维生素E含量，将只剩原来的30%。因此不要只吃精制大米，适时吃些糙米对身体才健康。

浸泡谷类时需防止营养流失

谷类的维生素大多集中在外皮与表层，在淘米的搓洗过程中，会流失许多维生素。且浸泡的时间越久，淘洗的次数越多，所流失的维生素也就越多。在清洗谷类时，要特别注意尽量避免用力搓洗，也需控制浸泡时间。

4 蛋、豆、面粉制品



蛋、豆、面粉制品基础营养

豆、蛋与面粉制品含有丰富的蛋白质，能补充大脑所需要的能量，也能够提供修护人体组织所需的营养。

项目	代表食材
豆类	黄豆、豌豆、四季豆、扁豆、豇豆
豆制品	豆腐、豆包、豆腐皮、豆干、豆浆、素鸡、百叶、干丝、素火腿
面粉制品	烤麸、面筋
蛋类	鸡蛋、鸭蛋

豆类与蛋、面粉制品也是素食的重要食材。尤其是豆类，含丰富的蛋白质营养，是优质蛋白质的主要来源。在素食的饮食计划中，要经常摄取这些食物（尤其是豆类），提供给人足够的蛋白质。

豆类可说是素食者的肉类，大部分豆类不仅是良好的日常食物，同时还有很好的医疗价值。如果你有吃素的习惯，或正准备开始进入素食的世界，那么就一定要重视素食中的黄金食材——豆类的营养宝藏。

① 蛋白质：豆类含有丰富蛋白质，一般占总量30%以上。豆类的蛋白质氨基酸接近人体的需要，还能帮助降低胆固醇，促进胆固醇代谢，改善动脉硬化症状。



② 大豆卵磷脂：黄豆中含有丰富的大豆卵磷脂，能发挥活化大脑、补脑的效益；卵磷脂还能预防高脂血症，有助于增强精力，补充体力，使人体充满元气。

③ 植物雌激素：豆制品如豆腐中，含有丰富植物雌激素，能有效预防骨质疏松症，帮助消除更年期障碍。

④ 脂肪：豆类中也存在丰富脂肪营养，值得一提的是，豆类的脂肪大多是对人体有益的不饱和脂肪酸。黄豆中含有亚麻油酸，能降低心血管疾病发病概率，并降低血液的坏胆固醇，防止动脉硬化发生。豆类中的磷脂，能促进人体生长发育，并维持神经正常活动。

⑤ 膳食纤维：豆类含有丰富粗纤维，粗纤维是整肠高手，能在消化道停留达4~5小时，有利于刺激肠黏膜蠕动，对于整肠消化助益甚大。

⑥ 矿物质：豆类中含有人体所需的铁、钙。钙为构成人体骨骼、牙齿的主要成分，铁可以协助人体造血，钙、铁都是人体不可或缺的矿物质。

5 奶类及奶制品



奶类及奶制品基础营养

奶类及奶制品含有丰富的矿物质，其中最丰富的营养素就是钙。奶类也是丰富蛋白质的来源。

项目	代表食材
奶类	牛奶、羊奶、奶粉
奶制品	酸奶、奶酪、乳酸饮料

奶类食物中的钙与蛋白质，是人体重要的营养来源。奶类也是素食中的重要食材，能补充人体钙的需求，同时也能使人保持活力及稳定情绪。

奶类如牛奶中，含丰富的钙，可以

帮助骨骼发育，还能帮助铁的吸收，以及改善贫血。牛奶中也富含安定神经的物质，能够帮助睡眠。处于生长发育期的儿童及青少年，应该多喝牛奶。

6 油脂类



油脂类基础营养

油脂类主要供给人体能量，将脂肪转换成热量，供应人体每天活动所需的基础能量。

项目	代表食材
油脂类	葵花籽油、玉米油、花生油、橄榄油、葡萄籽油、香油
油脂制品	沙拉酱

植物种子或果实中往往含有丰富的油脂成分，从这些果实或种子中提炼的油脂，是素食中的脂肪来源。

这些纯植物的油脂，带给人丰富的能量，能帮助人体良好代谢，避免动物性脂肪在体内过度堆积。

值得一提的是橄榄油，橄榄油中含有65%~90%的单不饱和脂肪酸，以及多不饱和脂肪酸，有益心血管健康，可降低坏胆固醇含量，避免血管硬化。

不过要注意的是，橄榄油仍属油脂类，不宜过度食用，以免造成肥胖。

吃出营养均衡的素食

吃素会不会营养不足呢？是不是吃肉才会有体力呢？来看看素食中含有的丰富营养，与肉类相比也毫不逊色！

人体每天必须摄取的五大营养素——蛋白质、脂肪、糖类、维生素与矿物质，素食食物中全部都有。以下将

帮助你了解素食中的营养素，并分析各营养素的代表食材，帮助你吃得健康、均衡！

素食富含哪些营养素？

营养素	特性分析	素食来源	营养素功能	与肉类营养相比
蛋白质	<ul style="list-style-type: none"> ●构成身体组织细胞的主要材料 ●是身体产生热能的来源 	<ol style="list-style-type: none"> ① 黄豆 ② 豆制品 ③ 乳制品 ④ 谷物 	<ul style="list-style-type: none"> ●优质蛋白质，没有肉类的胆固醇 	牛、羊、猪、鸭中的蛋白质，比豆类蛋白质的一半还少
糖类	<ul style="list-style-type: none"> ●供给人体能量 ●维持体温主要来源，并调节体温 	<ol style="list-style-type: none"> ① 米饭 ② 面食 ③ 蔬菜 ④ 豆类 	<ul style="list-style-type: none"> ●维持人体热量与活动的重要营养素 	动物中无法产生提供人体能量的糖类
脂肪 (不饱和脂肪酸)	<ul style="list-style-type: none"> ●保持人体体温 ●供给运动能量 ●构成细胞膜、脑髓与神经细胞 	<ol style="list-style-type: none"> ① 植物油 ② 坚果 ③ 豆类 ④ 豆制品 	<ul style="list-style-type: none"> ●帮助人体脂肪燃烧生热，是提供能量的主要来源 ●能量运用最高的营养素 	植物性油脂比猪油、牛油等动物性脂肪更好被人体吸收
钙	<ul style="list-style-type: none"> ●使血液保持碱性 ●帮助骨骼强健 ●保持神经系统健康 	<ol style="list-style-type: none"> ① 蔬菜 ② 豆类 ③ 豆制品 ④ 水果 	<ul style="list-style-type: none"> ●生长发育所需的重要营养素 	蔬菜水果中含量较多，动物中含量较少
铁	<ul style="list-style-type: none"> ●促进新陈代谢 ●形成血红蛋白 ●预防贫血 	绿叶蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> ●促进人体血液循环 	搭配水果食用，能促进铁的吸收率增加
锌	<ul style="list-style-type: none"> ●促进伤口愈合 ●维持细胞发育 	<ol style="list-style-type: none"> ① 绿叶蔬菜 ② 谷物 	<ul style="list-style-type: none"> ●愈合伤口 ●性器官发育 	多摄取黄豆可以补充优质的锌
各种维生素	<ul style="list-style-type: none"> ●促进新陈代谢 ●维护神经系统 ●使上皮组织完整 	<ol style="list-style-type: none"> ① 蔬菜 ② 水果 ③ 五谷杂粮 	<ul style="list-style-type: none"> ●缺乏任何一种维生素，都不会健康 	肉类里面没有完整的维生素来源
膳食纤维	<ul style="list-style-type: none"> ●促进肠道蠕动 ●缩短肠内的废物通过大肠的时间 ●排除身体毒素 	<ol style="list-style-type: none"> ① 蔬菜 ② 水果 ③ 五谷杂粮 	<ul style="list-style-type: none"> ●避免便秘 ●促进代谢与消化 	肉类食物中完全没有纤维素

各种营养素的素食食材来源

营养素	素食食材来源
维生素A	胡萝卜、南瓜、核桃、紫菜、菠菜、辣椒、香蕉
维生素B ₁	豆类、核果类、芽菜、葵花籽、米
维生素B ₂	豆类、核果类、未精制的谷类、绿色蔬菜、豌豆、胡萝卜、紫菜
维生素B ₃ （烟碱酸）	坚果、芝麻、糙米、全麦面包
维生素B ₆	五谷杂粮、全麦粉、小麦草、花生、香蕉、苹果
维生素B ₁₂	小麦草、苜蓿、紫菜、葵花籽、南瓜籽
叶酸	花生、核果、深绿色蔬菜
维生素C	番茄、青椒、圆白菜、柠檬、柑橘、猕猴桃
维生素D	苜蓿芽、冬菇、扁豆、红枣、牛奶
维生素E	核果、苜蓿芽、叶菜类、鳄梨、植物油
维生素F	植物油、花生、核果、葵花籽、黄豆
维生素H	核果、葵花籽、菜花、西兰花、豆类、全谷类、小麦草、植物油
维生素K	蜂蜜、绿色蔬菜、黄豆、苜蓿芽
胆碱	小麦草、豆类
泛酸	糙米、芝麻、瓜子
肌醇	坚果、蔬菜、黄豆、全谷类
磷	瓜子、豆类、面食、米糠、未精制谷类
镁	深绿色蔬菜、小麦草、苹果、柠檬、玉米、豆类、坚果、土豆、乳制品
铜	豆类、蜂蜜、水果、坚果、根茎类蔬菜
钾	全谷类、苜蓿芽、小麦草、葵花籽、豆类、蔬菜
碘	紫菜、海带、海盐、洋葱
硒	全谷类、洋葱、菜花、西兰花、胡萝卜

五色蔬果的疗效

自古中国传统医学就有五色食物的说法，认为不同颜色的食物，分别对不同的五脏器官发挥滋补的疗效。

五色食物中的五种颜色包括：青色、红色、黄色、白色、黑色五种色彩，分别对应人体的肝脏、心脏、脾脏、肺脏、肾脏，影响五脏器官的功效运作。

青色VS肝：保肝护眼

青色对应的是肝，青色有益于促进肝脏的血液循环，能帮助代谢，青色食物能消除疲劳，纾解肝脏的压力。也有保护视神经、提升免疫力的作用。

代表素食：

芹菜、菠菜、西兰花、毛豆、竹笋、番石榴、丝瓜、黄瓜、绿豆等，对于肝脏、胆与眼睛都有一定作用。

红色VS心：补血、改善心悸

红色能促进心脏的功能，提升人体细胞的活性。红色食物能预防感冒，具有补血的功效，能改善贫血与心悸症状，并能调整身体虚弱及手脚冰冷等问题。

代表素食：

胡萝卜、山楂、樱桃、红椒、番茄、苹果、洛神花、枸杞子、红枣、荔枝、红豆、西瓜等，这些食材含有大量的铁，能够发挥补血、预防贫血的作用。

白色VS肺：养肺、滋补肠胃

白色能发挥养肺的作用，同时也能滋补肠胃，改善胃肠疲弱的现象。

代表素食：

菜花、圆白菜、洋菇、银耳、白菜、白萝卜、杏仁、白芝麻、茯苓等，都具有调整肺与脾胃的功效。

黄色VS脾：增强新陈代谢

黄色能增强脾脏的功能，加强新陈代谢，能维持脾脏的健康，保持身体的精力。

代表素食：

甘薯、黄豆、玉米、莲子、南瓜，有助提升脾脏功能、保持体力。

黑色VS肾：强化排泄与生殖系统功能

黑色食物能提高肾脏的功能，并具有抗衰老的作用。黑色食物有助于强化排泄系统与生殖系统的功能，也能有效防癌。

代表素食：

黑芝麻、黑豆、龙眼、牛蒡、海带、海苔、黑木耳、荞麦、香菇，有助保护肾脏。

五色与五脏的对应关系

五色	对应内脏	保健功效	代表食材
青	<p>肝</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 促进肝脏的血液循环 ② 帮助代谢 ③ 消除疲劳 ④ 纾解肝脏压力 ⑤ 保护视神经 ⑥ 提升免疫力 	<p>芹菜 菠菜 菜花 西兰花 毛豆 竹笋 番石榴 丝瓜 黄瓜 绿豆</p> 
红	<p>心</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 促进心脏的功能 ② 提升人体细胞的活性 ③ 预防感冒 ④ 具有补血的功效 ⑤ 改善贫血与心悸症状 ⑥ 改善身体虚弱与手脚冰冷 	<p>番茄 胡萝卜 红甜椒 红豆 山楂 洛神花 枸杞子 红枣 樱桃 苹果 荔枝 西瓜</p> 
白	<p>肺</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 养肺 ② 滋补肠胃 ③ 改善胃肠疲弱的现象 	<p>菜花 圆白菜 洋菇 银耳 白菜 白萝卜 杏仁 白芝麻 茯苓</p> 
黄	<p>脾</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 增强脾脏的功能 ② 增强新陈代谢 ③ 保持身体的精力 	<p>甘薯 黄豆 玉米 莲子 南瓜</p> 
黑	<p>肾</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ① 提高肾脏的功能 ② 抗衰老 ③ 强化排泄系统与生殖系统 ④ 有效防癌 	<p>黑豆 龙眼 牛蒡 海带 海苔 荞麦 香菇 黑芝麻 黑木耳</p> 

天然素食 给你健康活力

从上述章节中，我们了解了素食拥有哪些丰富的营养宝藏，素食中的各种营养，能带给人健康与活力的生活。

接下来我们要进一步阐释，素食为什么能带给你健康与活力的生活。素食的饮食有哪些特色，又如何调节我们的健康状态呢？

钾、钠、镁调节酸碱平衡

平常若过度依赖鱼、肉、蛋、动物内脏等动物性食物，会含硫与磷较多，因此身体代谢过后的产物会呈现偏酸性，若身体只有酸性，会影响身体的健康。

素食中的蔬菜、水果与五谷杂粮中，含有较高的钾、钠、钙、镁等矿物质，身体最后代谢出的产物会偏碱性。多吃些素食能平衡血液的酸碱值，对于保持身体的平衡与健康有较大助益。



膳食纤维帮助消化与整肠

五谷杂粮、蔬菜与水果中含有丰富的膳食纤维，能刺激胃肠道的蠕动和消化液的分泌，有效帮助消化整肠。纤维还有防止便秘的作用，能促进胆酸排泄，降低血中胆固醇的浓度。

素食具有较优越的消化作用，许多蔬菜含有芳香油和有机酸等特殊成分，如葱、蒜含有辣椒素，姜含有姜油酮可刺激食欲，有助于增强肠道的消化功能，也能提升人体免疫力。

每天早晨喝一杯蔬果汁，可增加人体活力。蔬果汁的纤维质含量高，具有促进排便的功能，对习惯性便秘的人，可通过饮用蔬果汁来调整肠道状态。

酸性VS 碱性食物

酸性食物	每100克的酸性成分	碱性食物	每100克的碱性成分
烤鸡	39.6	水煮菠菜	25.4
烤牛排	27	葡萄干	23.5
水煮火腿	18	杏仁	22.3
水煮蛋	10	烤土豆	19.7
炸鳕鱼	9	生胡萝卜	14
奶酪	5.6	新鲜番茄	5.4

抗氧化酶防癌抗老

素食中的蔬菜含有多种丰富的抗氧化酶物质，具有抗衰老作用，能帮助人体抵抗氧化作用，有助于保持身体活力，并保持肌肤光洁青春。

素食中的五谷杂粮、水果与蔬菜含有惊人的粗纤维，这种粗纤维能帮助抗癌。当人体因为粗纤维摄取不够，就会使排便不顺畅，增加大便在身体中停留的时间。

若摄取的食物以高蛋白与脂肪为主，这类食物的胆固醇含量较高，容易产生致癌物质，致癌物质长时间停留在肠道中刺激肠黏膜，就容易引发肠癌。

若摄取的蔬菜量多，粗纤维就可以帮助减少大便在肠道中停留的时间，间接减少肠癌发生的可能。

叶酸降低心血管疾病

心血管疾病已成为文明病的榜首，由于动物性食品含有大量的胆固醇，若过度依赖肉类饮食，就容易出现心血管与心脏疾病。

而植物性的素食正好相反，五谷与蔬食中的水溶性纤维，具有相当好的清洁功效，有利于降低血液中的坏胆固醇。

素食中普遍含有丰富的抗氧化剂如维生素E，能防止胆固醇进一步伤害血管。多摄取蔬果与五谷豆类，能补充丰富的抗氧化物，利于预防心脏病。

素食中含有丰富的叶酸，叶酸可降低血液中有毒物质，有助于降低心脏病的罹患率。水果与蔬菜正好是叶酸的丰富来源。植物性素食也能减少饱和脂肪酸，预防动脉血管堵塞。

叶黄素保护视力

素食也能够保护视力。素食中的蔬菜与水果中都含有类胡萝卜素——叶黄素或玉米黄素，能预防视网膜退化，防止黄斑退化症，以免导致失明。在菠菜、甘蓝、芥菜、深绿色蔬菜中，可以发现叶黄素的身影。



黄酮素、胡萝卜素防止氧化

喜欢吃高脂肪食物的人，是感冒病毒经常造访的族群。肥肉与奶油含有大量的饱和脂肪酸，过量食用会降低身体免疫系统抗病毒功能，增加感冒机会。

蔬菜、水果与五谷杂粮正好是防范感冒的良好食物。蔬菜与五谷因为含有丰富的维生素与微量元素，能提高人体抗病力，防范病毒的入侵，帮助强身健体。

尤其是红色类的蔬果，因为含有丰富的黄酮素与胡萝卜素，可帮助人体的抗病组织产生热能，有助于防止病毒侵犯，也能防止被自。

红番茄、红辣椒与胡萝卜都属于红色蔬菜，由于含有抗感冒因子，能直接抵抗感冒病毒，帮助身体有效康复。

矿物质提高抗病能力

谷类食物能有效预防感冒与咽喉发炎，含有许多微量元素与维生素，并含有充足的矿物质，能提高人体对于病毒的抵御能力。若能尽量在早餐中摄取谷类食品，能有效提高身体的抗病毒能力。

素食对人体7大保健作用

吃素如何帮助我们保健身体呢？以下从排毒、美颜、防癌等方面，介绍吃素的7大保健作用。

保健作用① 素食是排毒高手

我们每天都生活在各种毒素的威胁中，无论是人体代谢后产生的物质，还是外在环境的各种污染来源，都是对身体有害的毒素。

素食除了保健以外，还能积极的对抗疾病。很多疾病根源都在于身体中堆积的毒素。无法代谢与排泄的毒素，成年累月地堆积在体内，不仅会伤害内脏器官，也会导致身体的免疫力下降，人便容易罹患各种慢性疾病与癌症。

要有效预防慢性病与各种癌症的侵入，最重要的是要保持身体的清洁，经常为身体进行排毒。肝脏是身体重要的排毒器官，应该特别留意肝胆的排毒系统是否健全。

生活中的毒素来源

① 电磁辐射



② 空气、化学污染



③ 烹调食物不当



④ 宿便



各种生活毒素的来源

毒素种类	说明	毒素来源
① 细菌感染的食物中毒	病源细菌感染引发中毒	细菌体内毒素：沙门氏菌、大肠菌 细菌体外毒素：肉毒杆菌、葡萄球菌
② 化学物质中毒	食品中含有有毒化学物质	甲醇、杀虫剂、汞、铜、砷
③ 食品添加剂中毒	保存食物或改善食品卖相的食品添加剂过量	双氧水、糖精、硝酸盐、硼砂、合成色素、漂白剂、防腐剂
④ 电脑与电子用品的电磁辐射	电磁辐射物质可能使身体发生过氧化反应	电脑、电视、电冰箱、电磁炉
⑤ 环境中的空气污染物	污染空气与污染水中含的物质	污水中的细菌、空气中的化学离子、化学农药、重金属、清洁用品的化学毒物、装潢居家的有毒材质
⑥ 烹调不当的食物	不当烹调过程会导致食物变质	高温烹调造成烧焦、发酵类食物腐败、使用回锅油炸的食物
⑦ 自由基	对人体细胞具有攻击性，数量多时会产生强大的氧化作用，可能导致癌症发生。	油炸食物、高温烧烤食物、含人工添加物的加工食品
⑧ 宿便	人体摄取的食物若在肠道中停留超过12~24小时，就会产生毒素，超过3天没有排出，就会形成宿便。	纤维质摄取过少、生活紧张、饮水量过少、睡眠不足、饮食习惯或生活作息不正常、肉吃太多
⑨ 乳酸	长期运动后产生的疲劳物质。乳酸堆积过多，人体会出现疲劳、肌肉酸痛与四肢无力症状。	睡眠不足、运动过量、免疫力低下、工作过量

素食中的排毒成分

素食有优越的解毒效果，无需通过药物，就可由素食来排出身体内部各种毒素。

① 抗氧化物：对抗自由基

蔬果能发挥优越的排毒功效，因为蔬果中含有大量的抗氧化物，能帮助对抗自由基对于人体的氧化侵害。长期使用电脑或接触电子用品的上班族，很可能受到电磁辐射的侵害，使身体出现氧化反应，氧化作用发生时，会使皮肤出现各种斑点。

大多新鲜的蔬果都具有抗氧化物，能使血液呈现碱性。碱性体质不容易发生氧化，间接减缓衰老的速度，并能活化身体的免疫系统。

富含抗氧化物的素食

蔬菜：茄子、冬瓜、黄瓜、南瓜
水果：柠檬、芒果、葡萄、菠萝

② 茄红素：抗氧化力超强

茄红素在这几年会如此受关注，是因为它是目前为止所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素。茄红素的抗氧化能力至少是维生素E的100倍，茄红素能积极清除人体内的自由基，并能有效的抵抗自由基对于人体的侵害。需要长期使用电脑的人，建议多摄取茄红素。

茄红素是一种脂溶性维生素，也就是说只会溶解在油脂中。如果生吃红色水果或蔬菜，就无法吸收到茄红素的营养。

富含茄红素的素食

蔬菜：番茄、红辣椒
水果：红色西瓜、红肉葡萄柚



③ 维生素C、维生素E： 建立身体防护网

经常使用电子产品的人，应该多摄取维生素C与维生素E，因为这两种营养素都是优秀的抗氧化物，具有抗氧化的活性。当人体充分摄取维生素C与维生素E时，能为身体与皮肤建立起防护网，有效减轻自由基对身体造成的过氧化作用。

富含维生素C的素食

蔬菜类：圆白菜、菠菜、白菜
水果类：草莓、猕猴桃、苹果、橙子、葡萄柚、柠檬

富含维生素E的素食

蔬菜类：十字花科蔬菜、豆类
油脂类：葵花籽油、橄榄油

④ 膳食纤维：清除肠道毒素

素食中的五谷杂粮、蔬菜与水果中均含有大量的膳食纤维，而膳食纤维不存在于任何肉类食物中。多摄取素食，能提供给身体充足的膳食纤维，有利促进肠道蠕动，帮助清除宿便，防止毒素在肠道中致病。

富含膳食纤维的素食

蔬菜类：菠菜、芹菜、韭菜、山药、芋头、南瓜、黄瓜、海带、紫菜
水果类：猕猴桃、苹果、鳄梨
五谷、豆类：糙米、荞麦、黄豆



保健作用② 素食是最好的保养品

偏酸性的皮肤，容易产生皮肤老化问题，多吃素可以调节酸碱平衡，使皮肤红润有光泽。

你相信吃素可以让人更漂亮吗？少肉多素的饮食方式，多年来一直被许多好莱坞的女星与名模们所采纳，因为多吃素食可以使人身轻如燕，皮肤洁净美丽。如果你想要使肌肤健康有光泽，应该在饮食的调配中，增加素食的比重。

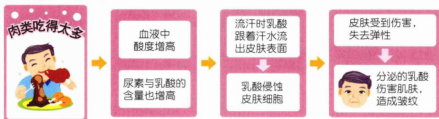
美肌的关键：血液循环佳

皮肤就像是反射健康的一面镜子，想要使皮肤漂亮，首先要使身体的状态保持良好，皮肤自然不会有问题。

皮肤的健康诊断首先要看血液循环，通常血液循环良好的肌肤，就会呈现漂亮美丽的肤质。反之，如果皮肤的血液状况差，就很容易在皮肤上出现各种状况，如斑点、肤色黯沉或毛孔粗大等现象。

血液的品质好坏取决于酸碱值是否平衡，偏酸性的血液，不仅容易导致身体内器官出现病变，也会连带皮肤不健康。

大量肉食者的肤质



常吃素者的肤质



素食中的美容成分

蔬菜、水果与各种谷物中普遍含有丰富维生素、多种矿物质，能促进新陈代谢，也有利于消化代谢，帮助改善肤质。素食中的纤维质是使肌肤保持洁净光滑的重要营养素。而菠菜、韭菜、黑木耳等则含丰富的铁，能使皮肤恢复好气色。

维生素C：代谢黑色素

多摄取维生素C能保持皮肤的年轻健康，拥有充足的活力来进行皮肤的新陈代谢，有助于将黑色素代谢出体外。晚上摄取维生素C，可以帮助更为有效的吸收营养。

维生素E：防皱抗老高手

维生素E是抗皱高手，能延缓皮肤老化，保持皮肤润泽，避免粗糙干燥引起皱纹。维生素E也能帮助修护肌肤细胞，使皮肤细胞焕发新生，充足的维生素E能保持肌肤的弹性与光泽。

铁：补血、红润气色

脸部黯沉与泛黄是许多女性的烦恼，正常的生活作息与正确的保养，还要加上充足的营养摄取，内外调理，才能造就美丽好气色。许多蔬菜与水果中含有丰富的铁，具有优质补血效果，能使身体气血畅通，帮助肌肤恢复弹性与光泽。

素食重要的美容营养素

美容效果	美容营养素	主要疗效	代表食材
抗皱	① 蛋白质 ② 维生素E ③ 维生素A	● 补充充分的蛋白质，就能充分保持肌肤紧实光泽。 ● 维生素E能延缓皮肤老化。 ● 维生素A能增加肌肤弹性。	蔬菜：番茄、土豆、南瓜、胡萝卜、圆白菜 坚果：杏仁、芝麻、花生、葵花籽、腰果
好气色	铁	● 铁能增强体内的造血功能，帮助肌肤红润有血色。	蔬菜：菠菜、黑木耳、甜菜根、海带、裙带菜 豆类：黑豆、黄豆、豆腐 五谷坚果：燕麦、南瓜籽
美白	① 维生素C ② 茄红素	● 维生素C与茄红素，能对抗氧化作用。 ● 维生素C还能使皮肤白皙，赶走黑色素。	蔬菜：绿色蔬菜、白菜、圆白菜、菜花、西兰花、青椒 水果：柠檬、苹果、水梨、柑橘、草莓
消除黑眼圈	① 蛋白质 ② 矿物质 ③ 维生素A	● 蛋白质与矿物质有助于促进血液循环，可以帮助改善黑眼圈。	胡萝卜、枸杞子、红枣、鸡蛋、豆制品
消除青春痘	B族维生素	● 维生素B ₁ 促进新陈代谢。 ● 维生素B ₂ 防止脂漏性皮肤病。	蔬菜：胡萝卜、豌豆、黄豆、紫菜、蘑菇 水果：香蕉、菠萝

保健作用③ 素食给你苗条身材

动物性脂肪摄取过多，是造成肥胖的主因之一，素食中的膳食纤维，可以加速食物通过肠胃的时间，还能使脂肪难以在体内堆积。

肥胖目前已经成为世界性的现象，很多人都有肥胖问题。而肥胖的发生，与摄取食物有关。简单的说，当身体所摄取的热量，远高于需消耗的热量时，多余的热量就会囤积在身体内部，形成皮下脂肪或内脏脂肪。经过一段时间之后，会逐渐造成体重上升，身形也开始往横向发展。

肥胖可说是现代人的文明病，它与现代精致食物与高脂肪动物性食品的风行，有绝对的关联性。

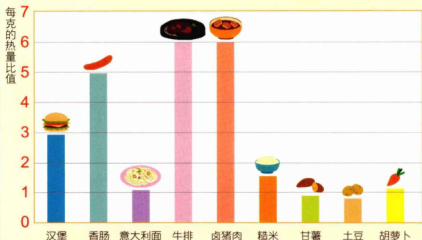
动物性脂肪是肥胖主因

过剩的动物性脂肪是肥胖的主要原因，由于这类油脂属于饱和性脂肪酸，长期堆积在人体中，很容易导致脂肪过剩而形成肥胖。

有的脂肪会堆积在皮下，形成多余的赘肉；有的脂肪则会囤积在内脏周围，形成内脏脂肪。后者脂肪堆积越多，往往会导致慢性疾病。

动物VS植物食物的热量

下表显示不同食物的热量比值，你可以看到，动物性食物所含的热量，远远高于植物性素食的热量。



素食为何不易发胖？

植物性食物的热量由于较低，不会对身体造成过多的负担。因此多吃素食不容易在体内囤积过多热量，能使人保持适当的体重。

植物性食物能使血液呈现碱性，因此能促进身体进行新陈代谢，有助于燃烧脂肪，帮助体内多余的脂肪与糖分燃烧，所以能改善肥胖。

蔬食与五谷食物中，含丰富的矿物质与维生素，能帮助人体代谢，使身体内的过剩营养与水分排出，并改善排便习惯，消除各种胀气与虚胖症状。

饱足感控制食量

蔬食中的水果与蔬菜含有丰富水分，其中又以水果的水分含量最多。人体在摄取水果后，胃肠通常会产生饱足感，可以减少正餐的进食量，达到控制食量与减肥的目标。

植物性饮食含有较高的矿物质、维生素与水分，相对含脂肪与糖分较少，因此通过植物性饮食的摄取，摄入的热量也相对减少。

粗纤维不会产生热量

蔬果与五谷杂粮中的粗纤维，不会被身体吸收，也不会产生热量，减少热能体内贮存。纤维素也能加速食物通过肠胃的时间，帮助有效地进行消化，使得脂肪难以在体内堆积。

加重素食在三餐中的比重

有效对抗肥胖的最好方法，就是全面性的调整饮食习惯，将偏重肉类与高脂肪食物的习惯，调整为着重于素食的饮食，每天尽量多摄取全麦制品、水果与蔬菜。

少摄取高脂肪食物

动物性脂肪的能量密度较大，每克动物性脂肪就提供9千卡的能量，热量高的食物就容易引起肥胖。

天天五蔬果

每天最好摄取25~35克的纤维质，建议多从高膳食纤维的素食食物中摄取，如全麦面包、绿叶蔬菜、葡萄干、糙米、胡萝卜、苹果、圆白菜、芹菜等，这些食物能帮助降低肥胖发生的概率。

目前大力推动的“天天五蔬果”，意思是指3份蔬菜和2份水果，1份蔬菜等于100克的量，每天3份蔬菜，就等于要吃1.5碗煮熟的蔬菜。1份水果约等于1个拳头大或1个饭碗的水果量。



保健作用④ 素食能防癌抗癌

摄取过多肉类，小心癌症上身！尤其是油炸、烤肉等，虽然美味，但很有可能罹患大肠癌。加重素食在饮食中的比重，能增强免疫力，增加抗癌防癌能力。

常见癌症与饮食的关系

癌症是当今人类的头号杀手，每年全球因癌症死亡的病例数据不断攀升，世界卫生组织（WHO）预测，发达国家的癌症病例在2020年会增加40%，而发展中国家的癌症病例会增加2倍。

直肠癌

以肉类为主要饮食的人，由于肠道中的厌氧型细菌较多；又因为摄取大量脂肪时，需要分泌较多胆汁来消化脂肪，因此产生的胆汁副产品也较多。

当人们以肉类为主要饮食时，蔬菜与水果的摄取量就会减少，使排泄物在肠道里停留的时间较长，因此致癌物质便有机会活跃，长久下来易引发肠癌。

胃癌

经常摄取烟熏肉类的食品，罹患喉癌与胃癌的比例较高，日本、冰岛与中国的沿海居民，因为食用烟熏鱼类较多，罹患胃癌、喉癌的概率也普遍较高。日本每10万人次中就有90.7人罹患胃癌。

乳腺癌

经常摄取高脂肪的食物，容易罹患乳腺癌。女性摄取肉类、蛋类与动物性油脂类的比重越高，罹患乳腺癌的风险也就越高。

癌症与易致癌的食物

从下表的分析可以了解，约有半数以上的癌症，与常吃肉类与动物性脂肪有关，说明吃太多肉类（尤其是烧烤、高脂肪类）会增加罹患癌症的风险。

癌症类型	高风险食物
鼻咽癌	咸鱼
肺癌	高脂肪、动物性脂肪、烧烤鱼肉
胰腺癌	高胆固醇肉类
胃癌	烧烤肉类、高盐食物
子宫内膜癌	动物性脂肪
乳腺癌	高脂肪食物、动物性脂肪
肾癌	肉制品、乳制品
前列腺癌	高脂肪食物、动物性脂肪、乳制品
大肠癌	红肉、高脂肪食物、动物性脂肪

世界各国民族 肉食比重与罹癌率

民族	新西兰	美国	芬兰	日本
肉食比重	肉食比重高	肉食比重高	肉食比重低	肉食比重低
罹癌率	2007年患大肠癌病例，新增2700多个	2004年估计有十万六千多个结肠癌病例	每10万人次中，罹癌者为10人	每10万人次中，罹癌者为10人

肉类食物会产生哪些致癌物质？

致癌物质	肉食来源说明	肉食对身体的危害
① 苯基嘌呤	2磅重的炸牛排所产生的苯基嘌呤致癌物，约等同于600支香烟的致癌物总量。	体内长期堆积苯基嘌呤物质，很容易罹患白血病或胃癌。
② 甲基胆非	肉类脂肪加热到高温时，会形成甲基胆非。	身体大量堆积时，易罹患癌症。
③ 微生物	肉食中的微生物与肠内消化液发生作用时，产生的化学物质会导致癌症发生。	经常摄取容易导致大肠癌。
④ 化学添加物	加工肉品中的化学添加物——硝酸盐与亚硝酸盐等物质，可能导致致癌物质亚硝酸胺发生。	含硝酸盐食物与含胺类食物合吃，容易产生亚硝酸胺致癌物。
⑤ 激素 抗生素	为了加速动物生长与增肥，为动物注射激素以及各种化学药剂，以刺激成长。	长期摄取这类肉食动物，由于化学物质都是隐含的毒害，可能罹患恶性肿瘤。

摄取不同食物罹患乳腺癌的风险值 （数字越大罹患率越高）

摄取份数	摄取内容	肉类	蛋类	奶油、奶酪
每周1份		1	1	1
每周2~4份		2.55	1.91	2.1
每周7份以上		3.83	2.86	3.25

素食增强免疫力

素食中的维生素C与维生素E较高，这种营养素都有助于抗氧化，能防止自由基入侵，因此能有效避免癌症发生。多吃素食还能降低肺癌、结肠癌、直肠癌与乳腺癌的发生概率。

植物性食物中含有植物性激素，如大豆中的大豆异黄酮。近年来健康食品厂商大力宣传，认为植物性雌激素成分不伤人体，可以作为药用雌激素的替代品，缓和更年期症状，不过其功效仍有待未来人体实验研究。

多吃蔬果，癌症远离你

蔬菜、水果与五谷类食物能帮助预防绝大多数的癌症，而且蔬菜与水果不会增加罹患癌症的风险。

水果与蔬菜被认为是治疗癌症的解药，根据2007年美国癌症研究学会年会上发表的一份调查显示，吃水果与肺癌是否发病无直接的关联，但每星期吃两次绿色沙拉以下的受访者，其肺癌发生概率比每周吃四次以上的人高约两倍。

一般认为水果中含有非常高的维生素，被誉为预防与治疗癌症的佳品。

保健作用 5 素食健脑，防老年痴呆

绿叶蔬菜中的叶酸可以帮助幼儿脑神经发育，大豆中的乙酰胆碱，则能够改善老年痴呆症患者记忆力退化的速度。

素食可以使智力提升吗？

根据2006年英国南安普敦大学的调查，针对8179人，追溯其三十年前的智力测验成绩，发现自称吃素的人，其童年智商测验分数平均为104分，高于非吃素者的平均分数99分。虽然该调查尚无证据指出吃素使人变聪明，但似乎童年IQ测验分数高者，长大后倾向选择素食。

人体的头脑与其他的身体器官一样，需要依赖血液运送各种营养与氧气来供应大脑的运作能量。除此之外，脑与人体其他器官有不同的营养需求。

人脑主要由神经细胞所组成，为了发挥脑神经的功能，需要补充构成大脑神经传导物质的营养素，如氨基酸中的色氨酸与酪氨酸。

帮助健脑的素食

① 大豆、花生

现代西医研究发现，失智症患者的记忆力与智能减退，与患者的脑神经传导物质乙酰胆碱分泌减少有关，所以增加病人体内的乙酰胆碱浓度，有助于减缓病人记忆力与智能退化的速度。

乙酰胆碱在肠道由胆碱合成，食物所含的卵磷脂，是主要的胆碱来源。因此有些营养学家认为，多吃含有卵磷脂的食物如大豆、花生等，有助于改善记忆力与智能。

② 绿叶蔬菜

绿叶蔬菜中含有叶酸，叶酸能帮助幼儿脑神经管发育。医学研究发现，如果在妇女怀孕期间，叶酸吸收不足，幼儿可能发生脑神经管缺陷。怀孕妇女最好每天服用0.4毫克的叶酸补充剂。

③ 香蕉

香蕉中含有丰富的色氨酸，是脑神经传导物质血清素的前驱物。血清素能使大脑保持愉悦状态，也能帮助人体稳定情绪，促进分析与思维能力。

④ 核桃

核桃中含有卵磷脂，能合成脑神经运作所需的乙酰胆碱，提升大脑的记忆能力。核桃中的多种蛋白质还能补充脑部营养，使大脑正常运作。

⑤ 豆类、豆制品

豆类对于整体脑细胞有滋补作用，其中又以黄豆与豆制品最好，它们含有约40%的优质蛋白质，并含有较多的卵磷脂、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂等，对于补脑与健脑来说是理想的食物。

若要增进记忆力建议多食用些黄豆，因为黄豆含有丰富的卵磷脂，卵磷脂是构成大脑细胞的重要营养物质，也是脑神经细胞间传递资讯的桥梁，能有效健脑补脑，并且有效提高记忆力。

保健作用⑥ 改善痛风、胆结石

痛风及胆结石的发生，与饮食生活息息相关，肉类的高嘌呤会使血液呈酸性；而高胆固醇则会使胆汁浓度过高，造成胆结石。

蔬果饮食远离痛风

长期食用高蛋白与高嘌呤食物，容易产生高尿酸，导致痛风发生。肉类的蛋白与嘌呤含量，远远高于蔬果，这就是为什么肉吃太多会产生痛风的主因。

饮食失衡是痛风主因

饮食营养失衡也是身体容易出现慢性病的一大主因。当人体在正常状态下，体液应该呈现弱碱性。弱碱性的血液，能使身体发挥最大的工作效率，所有身体新陈代谢后的废物，都能顺利的快速排出体外。

如果人体无法将尿酸排出体外，血液中尿酸浓度过高，会引起急性关节炎，就是俗称的痛风。

肉吃太多，血液会呈酸性

人体可分为碱性与酸性体质，由于人体体液正常时为弱碱性，故酸性体质代表身体处于不健康的状态。

持以上观点的人进一步主张，当人体摄取过多肉类与高脂肪食物时，血液就会逐渐呈现酸性。这是由于蛋白质代谢后的废物形成尿素与酮酸，如果这些代谢物无法顺利排出体外，就会在人体堆积，引发慢性疾病。

动物VS植物的嘌呤含量（每100克含量比）

动物类	嘌呤含量	植物类	嘌呤含量
沙丁鱼	118	豌豆	18
肝脏	93	栗子	16.4
猪肉	41	芹菜	10.3
小牛肉	38	菜花、西兰花	8
牛肉	37	胡萝卜	8
鹅肉	33	土豆	5.6
鸡肉	29	白菜	5
蟹肉	26	番茄	4.2
羊肉	26	黄瓜	3.3
火腿	25	南瓜	2.8
龙虾	22	橙子	1.9

摄取过多肉类（蛋白质、脂肪）的危害

蛋白质

②

- 在体内分解生成酮酸、尿素（具有强烈刺激性）
- 留存在体内会引起各种慢性病

脂肪与碳水化合物

②

- 在体内分解生成酪酸、乳酸与焦葡萄糖酸（具有强烈刺激性）
- 留存在体内会引起各种慢性病

②

- ① 代谢尿酸盐堆积在关节处，形成高尿酸血症或急性关节炎
- ② 通过流汗排出皮肤外的废物，如果堆积在表皮，可能引起湿疹

②

②

身体内部代谢物累积，会逐渐损害内脏器官，长久下来就会导致慢性病症

以大豆蛋白质替代肉类蛋白质

健康的身体，体液是保持在弱碱性的状态，因此许多人主张要维持碱性体质，才能常保健康。想要维持碱性体质，首先要调整个人的饮食习惯，减少食用含大量蛋白质的肉类，以大豆蛋白质来替代。

另外，充分补充水分也可以帮助排出代谢物。蔬果中所含的水分与纤维素，有助于人体消化与排泄功能正常发挥，让人体维持健康的碱性体质。



防治痛风的饮食对策

① **减少肉类食物的摄取量：**高脂肪食物与肉类食物含有高蛋白质，这些蛋白质会产生酸性代谢物，因此被一些养生人士视为伤害人体的酸性食物。建议在日常生活的饮食中，有计划地减少肉类食物的摄取量。少吃牛肉、羊肉、海鲜食物、辛辣刺激食物、酒类，同时也避免各种刺激性香料与咖啡因饮品。

② **增加碱性食物摄取量：**相对于肉类被归为酸性食物，蔬菜与水果类被认为是碱性食物，能使血液保持碱性。多摄取蔬菜与水果类食物，可使人体保持活力与脑部清晰，并使身体各器官正常运作，同时也能有效预防慢性病症。

③ **多吃水果与十字花科蔬菜：**多摄取水果，能有效降低罹患中风的概率。水果与十字花科蔬菜中的钾与叶酸、纤维素，能降低约25%罹患中风的概率。



膳食纤维改善胆结石

胆结石也是成年人常患的慢性病，成年人平均罹患胆结石的比例约10%，而中年妇女的罹患率甚至高达15%。

胆结石的形成与经常摄取高胆固醇的食物有关，长期依赖高脂肪与肉类食物，极易在中年以后罹患胆结石。

几乎所有胆结石的主要成分都为胆固醇，因此胆结石的发生与人的饮食习惯有密切的关联。

当饮食中摄取大量高脂肪与高蛋白食物如肉类时，由于脂肪与胆固醇摄取过剩，人体首先会减少肝脏合成的胆固醇来应对，但是当饮食继续摄取胆固醇，血液与胆汁中的胆固醇将会继续升高。

含有高浓度胆固醇的胆汁，因不易流动，就容易在胆囊中形成结石。

人体在出现胆结石之前，普遍会有肝脏的问题与便秘症状，腹部也较容易出现胀气。刚开始有胆结石时，由于结石颗粒很小，不会出现异常感觉。等到有感觉时，通常已经严重影响身体功效，也会发生疼痛现象。

纤维素可降胆固醇

素食的饮食方式能有效避免胆结石的形成，蔬菜水果中不含胆固醇，含有纤维素，而纤维素就是帮助降低胆固醇的营养素。

纤维素在肠道中会吸收部分胆汁，将消化液中的胆汁酸排出体外，间接地将胆汁中的胆固醇也排出体外，因此能避免胆固醇在胆汁中堆积，减少形成胆结石的风险。

防治胆结石的饮食对策

① **喝大量水和吃水果**：每天都吃水果，并大量喝水，能有效预防胆结石的发生。已经出现胆结石症状者，应该多摄取含有钾的蔬菜与水果，能帮助减轻肝脏与胆囊的负担。

② **清淡低油饮食**：胆结石患者平常应该多摄取清淡的饮食，建议多吃低油脂的饮食，过于油腻的食物，不论是何种油脂，都会引起胆囊收缩，导致身体出现不适。

③ **植物油（不饱和脂肪酸）为主**：平日饮食烹调的食用油应该改成植物油，因为植物油含不饱和脂肪酸，有利于降低血液中的胆固醇浓度。

④ **避免吃高胆固醇食物**：胆结石的形成主要源于食物中的高胆固醇，因此平常的饮食调节，要避免经常食用高胆固醇的饮食。各种动物肝脏、肾脏、鱼卵、蛋黄、肥肉、猪油、牛油或高脂肪的糕点，都应该严格控制。

⑤ **早餐吃得好**：早餐要尽量安排营养均衡的食物，早餐摄取丰富的营养，有助于促进身体的代谢能力。

保健作用⑦ 降低心血管疾病罹患率

流行病学调查发现，罹患心血管疾病的人，与平日过度依赖肉类的饮食习惯，有密切的关联性。

植物性油脂可降胆固醇

饮食中摄取的动物性脂肪过高，易导致各种慢性病出现。肉类中的饱和脂肪与胆固醇容易造成心脏病与高血压。

想要避免心血管疾病发生，首先要保持血管的弹性。让血管保持柔软，就能使血流顺畅。而保持血管柔软的前提，就是要避免过多的胆固醇在血管中堆积，而这必须从日常生活的饮食调整。

动物性饮食含有饱和脂肪酸与胆固醇。饱和脂肪酸会刺激肝脏制造胆固醇，导致人体中的胆固醇浓度增加。

血液中的胆固醇浓度一旦过高，就开始沉积在血管壁，造成血液流动不顺畅，心脏需要用更大的压力才能维持血液流动。另外，胆固醇沉积也会造成血管失去弹性，提高中风发生的概率。

植物性脂肪不含胆固醇，因此摄取植物油就可以有效防止动脉硬化发生。植物油所含的不饱和脂肪酸，有助于降

低血中总胆固醇含量，间接预防高血压与心血管疾病。

外卖现状：高脂高钠少蔬菜

根据流行病学的调查发现，高脂肪与高钠的饮食，与高血压发病率有密切的关联，日常饮食中油脂与盐分摄取越多，越容易出现高血压症状。

现代人的饮食越来越依赖餐厅外卖与西式速食，是造成饮食中高脂肪与高钠的主要原因之一。

动物性食物除了脂肪外，还含有胆固醇，摄取太多会超过人体代谢所需。当血液中的总胆固醇增多，便会沉积在血管壁，影响血液流动，因而加重输送血液的心脏负担。

长久下来，血管壁上的胆固醇，不仅会使血管失去弹性，同时心脏也要用更大的血压才能输送血液，最后引发高血压及心血管疾病。

饱和脂肪酸VS不饱和脂肪酸

脂肪种类 项目	饱和脂肪酸	单不饱和脂肪酸
脂肪特性	进入人体后，会送到肝脏，制造胆固醇	不容易直接转换成胆固醇
对胆固醇影响	增加血液中胆固醇的含量	降低血液中总胆固醇值
代表油脂	猪油、牛油	橄榄油、花生油、芥花籽油

素食为何能预防心血管疾病？

① 饱和脂肪及胆固醇较低

美国医学学会已经宣称：多吃素食，至少可以预防90%~97%的心脏病发生概率。

由于素食中的饱和脂肪酸与胆固醇含量较低，能有效预防心脏相关疾病的发生。且由植物性食物所构成的素食中，含有大量的粗纤维，能吸收肠道中的胆汁，间接降低体内胆固醇。

英国牛津大学医学院所进行的医学研究，也证实了若能多吃素，可有效降低罹患心血管疾病的概率。

② 叶酸降低动脉硬化概率

素食中的叶酸含量比较丰富，能帮助降低人体中血清的半胱氨酸水平，因此能降低动脉硬化疾病的发生概率。

素食中含有较多的类胡萝卜素，能干扰血中低密度胆固醇LDL被氧化，间接降低动脉硬化发生的概率，并有助于控制冠状心脏病的发病概率。

高脂血症指血液中的总胆固醇及甘油三酯含量超过警戒值，高脂血症是发生动脉硬化症与心脏病的危险因子。

经常摄取大量的植物性食物，能帮助降低血液中的胆固醇与甘油三酯，防止动脉硬化发生。

素食者与肉食者 身体功效对比

项目	素食者	肉食者
心脏病发病概率	24%	57%
平均血压 (从40岁到70岁的 平均值)	124/77 (mmHg)	134/83 (mmHg)

防治心血管疾病的饮食对策

要积极有效预防高血压与心血管疾病，首要的对策就是有效降低血中的胆固醇浓度。

① 减少饱和性脂肪摄取量

尽量使用植物油来烹调食物，少使用猪油。减少饱和性脂肪的摄取，至少应该减少原本摄取总量的10%。

涂抹在面包或三明治上的抹酱奶油或果酱，改成油醋沙拉酱汁或是蔬菜调制的抹酱。改掉用奶油或沙拉酱来调理沙拉餐的习惯，开始改用酸奶或香草来调理餐饮，如此才能符合低脂健康的原则。

② 减少高胆固醇食物的摄取量

尽量降低含有高胆固醇的食物摄取量，平常要尽量减少摄取牛油、猪油、蛋黄、熏肉、羊油等动物性油脂的摄取，美国农业部的研究报告中，建议每天的肉类应该控制在156克以内，并且最好只吃瘦肉。

高胆固醇的食物包括肥肉、奶油糕点、蛋类制品、蛋黄、动物肝脏、鱼卵、鸡皮、鸭皮、动物肾脏及贝类的海鲜等食物。通常脂肪含量较高的食物，所含的胆固醇也相对较高。

③ 减少盐分的摄取量

食用盐的比重过高，也是导致高血压发病的重要原因之一。建议每日食盐量在5克以下，包括从酱油、咸菜或其他调味品中所摄取的盐量，如此能有效控制体内钠浓度。

素食对人体的保健作用

1 帮助排毒



2 美容护肤



3 窈窕瘦身



4 防癌抗癌



5 健脑、防老年痴呆



6 改善痛风



7 改善胆结石



8 改善心血管疾病



这样吃素最营养

以下将与你分享正确摄取素食的搭配原则，通过巧妙的搭配，协助素食新手快速的进入素食饮食生活。

素食者需补充的营养素

很多人担心吃素会造成营养不良，其实只要掌握好素食饮食的均衡原则，素食绝对可以吃得跟肉食一样营养，甚至更健康。

尽管素食饮食已经成为目前的时尚潮流，但是许多人仍然不免有疑虑，对于要不要采取素食而感到怀疑。他们对于素食的忧虑，主要在于担心素食无法提供全面性的营养，导致营养不均衡或营养失调。

许多人对于素食饮食的营养疑虑，主要来自于蛋白质的营养不足，以及钙可能摄取不够。

对于蛋白质的疑虑，主要来自于过度相信动物性食物能提供优质蛋白的观念，产认为植物性饮食无法提供充分的蛋白质营养。

而对于钙摄取的疑虑，则是相信奶制品是提供钙的唯一来源，认为若是采取严格的素食，将会减少钙的摄取。

首先让我们看看，哪些营养素是素食者比较容易缺乏或不足的，又应该如何从饮食中调整成均衡的摄取量。

补充营养素① 蛋白质

如果素食者没有食用豆类，或因为进行减肥、缺乏食欲时，很有可能会造成蛋白质摄取不足。建议要多补充豆类食物，来强化优质蛋白质的摄取。

由于蛋白质是构成人体细胞与脑细胞的重要营养素，因此蛋白质也普遍受到瞩目与重视。

许多人只从肉类与奶制品食物中获取蛋白质，认为植物性食物是属于低阶的蛋白质来源，无法供应足够的蛋白质。然而，越来越多层出不穷的健康问题显示，过度偏重肉类饮食的习惯，会导致蛋白质的摄取含量超过人体的正常需求，进而引发许多严重的健康问题。

动物性食品的蛋白质虽然含量很高，但是其中的热量也同样高得惊人，很容易超过每天活动所需的热量，尤其这些热量主要来自肉类中的脂肪，过量的动物性脂肪及胆固醇，是高血压与心血管疾病的危险因子。

最好也最安全健康的蛋白质来源，是来自于植物性食物的蛋白质，而不是来自于动物性食物。植物性的食物能提供人体所需要的足够蛋白质，良好的植物性蛋白质搭配，不会比动物性蛋白质来得差。

我们需要的蛋白质，是均衡的蛋白质，而非高热量的肉类蛋白质。植物性食品中的蛋白质，其中的热量比动物性食品要少，长期摄取植物性蛋白质，不仅能保持人体健康，也能避免肥胖与各种慢性疾病。

补充营养素② 钙

对于素食饮食产生疑虑的观点，还包括钙的摄取不足。过去，许多人认为要摄取足够的钙，必须通过奶制品来获取。

然而，根据美国临床营养学期刊的一篇报告，骨质疏松症状的五大可能原因中，首要因素是食用过量动物性蛋白。根据这项报告，鱼肉、红肉、蛋类所含的蛋白质，会促进钙从骨骼中溶出，再由肾脏代谢排出体外。

某些植物性饮食中含有丰富的钙，同时也可以避免摄入不必要的胆固醇与动物性蛋白质。更多的研究报告已经显示，以素食饮食为主的饮食习惯者，比起依赖肉类饮食者，不易发生钙的流失。

若你仍担心素食中的钙营养不足，不妨看看下表的分析，你将发现，部分植物性饮食中含有大量的钙，供你随时摄取。

植物性食物的钙含量 (每100克)

食物种类	钙质 (单位: 毫克)
罗勒	320
葱	160
油菜	105
菠菜	105
甘薯叶	85
甘蓝	52
西兰花	47
牛蒡	46
胡萝卜	38
木耳	33
柠檬	33
猕猴桃	26
葡萄柚	21
苹果	5



补充营养素③ 铁

植物性食物中虽然含有丰富的铁，但是其中的铁不及动物性食物中的铁容易被人体吸收。因此，素食者有可能出现铁吸收率较低的问题，铁通常被认为是素食者易缺乏的营养素。

建议素食者要多摄取豆类与豆制品，因为这两种食物中都能充分的补充铁。

值得注意的是，缺乏铁的素食者，应避免摄取过多的茶饮、咖啡与甜菜根，因为上述食物会影响铁的吸收率。

补充营养素④ 维生素B₁₂

建议多补充发酵豆制品，如纳豆食物或腌渍豆类食品。因为发酵豆类含有较丰富的维生素B₁₂。也可以吃维生素B₁₂营养补充剂或保健食品。

植物性食物的铁含量（每100克）

食物种类	铁 (单位：毫克)
麦片	11.1
红豆	9.8
白芝麻	8.4
黄豆	7.4
松子	4.2
花生	3.4
菠菜	2.1
豆腐	2
木耳	1.1
白面包	1.1
香菇	0.6
樱桃	0.3



素食者易缺少的营养素

易缺少的营养素	素食者补充营养饮食对策
① 蛋白质	摄取适量豆类，不要过度减肥。
② DHA	无法吃鱼的素食者， α -次亚麻油酸是另一种选择，它可以在人体内转化为DHA，常见食材有菠菜、白菜。
③ 维生素B ₁₂	蛋奶素者可多补充牛奶及奶制品，全素者可由全麦、糙米、海藻、香菇、大豆、发酵豆类制品获得。
④ 维生素D	每天至少晒15分钟太阳。从牛奶、蛋、香菇中摄取维生素D。
⑤ 钙	蛋奶素者每天喝1~2杯牛奶；全素者每天一碗黑芝麻糊。每天至少吃一次深绿色蔬菜，每餐都要有一种豆类制品。
⑥ 铁	菠菜、苋菜、红凤菜、鸡毛菜等铁的含量高，可多补充，且最好搭配富含维生素C的食物一起吃。
⑦ 锌	多吃未精制的五谷杂粮类、南瓜籽、小麦胚芽、燕麦片等。

素食饮食的营养搭配

其实素食的食材非常丰富，善用以下的营养素搭配，就能够让你的生活，通过简单却营养的素食，来提振元气！

以下将以营养素为主轴，针对不同的营养素，来设计规划合适的素食菜单。如此能化解许多人对于素食营养摄取不足的疑惑，同时也能帮助均衡地摄取多种营养。

1 蛋白质

豆类、谷类、水果类、蔬菜类、种子类中都含有丰富蛋白质。建议将黄豆作为饮食中的主食，黄豆是优质蛋白质的来源，搭配同样含有丰富蛋白质的其他豆类食用，加上绿叶蔬菜，能帮助人体摄取到多种优质营养。

Point

可将黄豆作为主食，搭配绿叶蔬菜。

2 糖类

最容易摄取到糖类的食物来源就是五谷，建议搭配复合式的五谷杂粮饭，如胚芽米饭、糙米饭、南瓜绿豆粥、甘薯糙米粥等，来替代精细型的糖类，如大米饭或白面包。

Point

以五谷杂粮饭取代大米饭。

3 维生素、矿物质

我们可以从大量的豆类、绿叶蔬菜、水果、五谷类饮食中获取维生素与矿物质。值得一提的是，部分矿物质与维生素容易在高温烹调或水中浸泡而流失，因此在烹调这些食材时，要避免过度高温烹调或久煮。

采用绿叶蔬菜搭配烹煮过的豆类做成生菜沙拉，也能摄取到充足的矿物质与维生素。

Point

叶菜类避免过度高温或久煮，以免营养素流失。

素食饮食的搭配原则

以下表格是一天的素食搭配原则，帮助你享受轻松又健康的素食生活！

素食类别	摄取份量与建议
① 蔬菜	每天3份绿叶蔬菜（生食蔬菜1份、煮熟或炒熟蔬菜2份）
② 水果	每天3份水果 （新鲜果汁1杯、切片水果1份、中等大小的1个水果）
③ 豆类与豆制品	豆类、豆制品与蛋类共3份 （豆浆1杯、炒青豆1份、蛋白1个、坚果2大汤匙、豆腐1/4份、花生酱2大汤匙）
④ 奶制品	牛奶1杯、酸奶1杯、奶酪1/5杯
⑤ 米面食品	谷类1/2份、米饭或面食1/2份、面包1片
⑥ 脂肪、油、糖	有节制的摄取（植物油、甜品、糖果、人造奶油）



Part 2

天然食材 吃出健康活力

食疗效果、选购方法、营养分析等

46种蔬果怎样吃能最大限度发挥功效

搭配超人气素食菜肴

让你享受天然健康好滋味



橙子 Orange

● 别名：柳丁、黄橙、甜橙



● 性质：性微凉

橙子保健功效

- 促进消化
- 强化血管
- 预防感冒
- 利尿
- 健胃
- 增强免疫力
- 美容养颜
- 预防心脏病

◎ 适用者

- 一般人
- 病后初愈者
- 爱美女性
- 便秘者

✕ 不适用者

- 胃肠虚寒者



橙子的食疗效果

橙子中的维生素C很丰富，有利于修护皮肤细胞，使皮肤保持光亮润泽；橙子也含丰富的胡萝卜素，有利于提升人体的免疫力。

橙子中的维生素E能防止细胞老化，可对抗氧化发生，并能维护皮肤的润泽与弹性及头发组织的弹性。

橙子中的多种柠檬酸，有利于健胃整肠，能帮助人体消化，改善食欲，并能减轻胃肠胀痛症状，同时也能缓解便秘。



橙子的营养价值

① **维生素C**：橙子中含有惊人的维生素C，具有预防雀斑与黑斑的功效，也能保持脸部肌肤润泽，并维持视力正常。维生素C也有助于维护头发健康，使头发滋润。

② **B族维生素**：橙子中也有B族维生素，B族维生素可以加速身体新陈代谢的速度，使肌肤恢复好气色。维生素B₁缺乏时，容易造成水肿；维生素B₆则是天然的利尿剂，可以促进排尿，缺乏时会造成贫血。

■ 选购达人

- ① **挑选**：果皮要薄、表面光滑、具有光泽，最好呈现金黄色泽，有沉甸甸感，果皮充满弹性并带有硬度者为佳。
- ② **清洗**：橙子连皮食用时，果皮要特别注意清洗，可使用温水并用海绵或刷子轻轻搓洗，可去除果皮上的蜡。
- ③ **烹调**：烹调橙子时，若需要橙子皮一起提味食用，记得橙皮的烹调时间不宜过久，要保持橙皮的鲜味，又不能煮得太老，需要掌握火候。

橙子的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	43千卡
膳食纤维	2.3克
维生素B ₁	0.06毫克
维生素C	38毫克
钾	120毫克

■ 食疗秘诀

- ① **橙子汁解酒**：新鲜橙子中丰富的维生素C，具有优质的人体修护能力，可以考虑用橙子帮助解酒。只要将橙子洗干净，趁新鲜榨汁饮用即可。
- ② **榨出较多汁的方法**：橙子在榨汁前，先放在桌面上用力滚动挤压，让果实变软，然后再切开榨汁，如此能榨出最多量的橙子汁，避免造成浪费。



代谢毒素+美白肌肤

甜橙菊花茶

1人份

营养分析档案

- 热量: 174.0千卡
- 糖类: 35.7克
- 蛋白质: 2.4克
- 膳食纤维: 9.0克
- 脂肪: 2.7克

材料

菊花……4克
橙子……2个

做法

- 1 菊花清洗干净，放入沸水中冲泡成茶汁，放凉后备用。
- 2 将橙子榨成汁，加入菊花茶汁混合后即可饮用。



食疗功效

橙子中的维生素C能美白肌肤，维生素E与维生素A能维护肌肤细胞细致润泽；菊花中的多种矿物质能保持身体酸碱平衡，有助于代谢多余毒素，使肌肤保持润泽美丽。



促进消化+恢复活力

橙香茶饮

1人份

营养分析档案

- 热量: 19.3千卡
- 糖类: 5.0克
- 蛋白质: 0克
- 膳食纤维: 0克
- 脂肪: 0克

材料

橙子皮……40克

调味料

冰糖……1小匙



做法

- 1 橙子皮洗干净，切块。
- 2 将橙子皮放入锅中，加入适量清水煎煮1小时，并加入冰糖调味即可饮用。

食疗功效

此道茶饮含有丰富维生素C，能促进消化，有助于改善肠胃毒素堆积，使皮肤保持洁净美丽；橙皮中的挥发油还有消除疲劳的作用，能够使人恢复活力。

猕猴桃 *Kiwifruit*

- 别名：奇异果、毛梨



- 性质：性寒

猕猴桃保健功效

- 美白皮肤
- 增强抵抗力
- 帮助消化
- 防止血管老化
- 抗老化
- 改善高血压
- 预防癌症

适用者

- 一般人
- 消化不良者
- 便秘者
- 心血管疾病患者

不适用者

- 腹泻者
- 尿频者



猕猴桃的食疗效果

猕猴桃中的维生素C含量非常高，几乎是柑橘类水果的2~3倍，这使得猕猴桃成为美肤圣品。

猕猴桃中大量的维生素C，具有优越的防癌抗癌能力，能抑制氧化发生，并能积极的预防癌细胞侵袭。猕猴桃中的膳食纤维能促进肠胃蠕动，帮助消化。

猕猴桃在靠近果皮处含有分解蛋白质的酶，能帮助促进肉类的消化，并分解脂肪，防止肥胖、消化不良与营养过剩症状发生。



猕猴桃的营养价值

① **维生素C**：猕猴桃中的维生素C含量高，可以延缓老化，使肌肤美白健康，还可以预防癌症与心脏病。猕猴桃还可以有效强化免疫系统，使抵抗力增强，免于受到病毒的侵袭。

② **维生素A**：维生素A具有保护肌肤细胞的作用，有助于维护表皮细胞组织的完整，多吃猕猴桃能使肌肤润泽保湿，并维护肌肤的弹性。维生素A也能够帮助抚平皱纹，及消除皮肤的斑点。

选购达人

- ① **挑选**：猕猴桃的表面绒毛必须完整。绒毛没有脱落与受伤者为佳。选择果实饱满，握在手中弹性，软硬适中的猕猴桃为宜。
- ② **清洗**：直接浸泡在清水中，使用菜瓜布轻轻刷洗外皮；食用前将外皮去除即可食用。
- ③ **烹调**：如需烹调，建议火候不宜过大，烹煮的时间也不宜过长，以免丧失本身的甜美口感。

猕猴桃的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	53千卡
膳食纤维	2.4克
维生素A	16.7微克视黄醇当量
维生素C	87毫克
钾	290毫克

食疗秘诀

- ① **已感冒者不要吃**：猕猴桃在平日食用，具有预防感冒的功效。但是当人体出现感冒症状时，要避免食用猕猴桃，以免身体受寒发冷。
- ② **早餐食用可缓解便秘**：出现慢性便秘症状时，可在每天早餐前吃一个猕猴桃，有助于缓解便秘现象。



预防感冒+增强体力



改善水肿+滋润肌肤

猕猴桃茶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 53.0千卡
- 糖类: 12.8克
- 蛋白质: 1.2克
- 膳食纤维: 2.4克
- 脂肪: 0.3克

材料

猕猴桃……1个
红茶叶……4克

做法

- ① 猕猴桃去皮、切片。
- ② 将红茶叶用沸水冲泡成红茶汁。接着将猕猴桃片放入果汁机中打碎，加入红茶汁搅拌均匀后即可饮用。

食疗功效

猕猴桃中丰富的维生素C，能滋润肌肤，使肌肤保持活力。猕猴桃中的果胶能改善便秘症状，有利于维持肌肤的细致光滑，猕猴桃茶也能增强抵抗力，预防感冒发生。

猕猴桃香柠露

1
人份

营养分析档案

- 热量: 221.8千卡
- 糖类: 54.5克
- 蛋白质: 3.6克
- 膳食纤维: 7.2克
- 脂肪: 0.9克

材料

猕猴桃……3个
柠檬汁……2小匙

调味料

白糖……3小匙

做法

- ① 猕猴桃去皮、切块。
- ② 猕猴桃放入锅中，加入清水与糖，煮成浓稠状。
- ③ 等到猕猴桃放凉后，加入柠檬汁调匀，放入冰箱中冰镇后即可饮用。

食疗功效

猕猴桃中的维生素C能滋润肌肤，丰富的钾有助于代谢多余水分，改善虚胖浮肿现象。这道饮品能促进胃肠消化，防止胃胀引发的便秘症状，适合在吃过丰盛餐后食用。



补血润色，女性必吃

樱桃 Cherry

● 别名：莺桃、车厘子、朱果



● 性质：性温

樱桃保健功效

- 补血
- 利尿
- 改善发质
- 抑制黑斑
- 强健脾胃
- 保护肾脏
- 消除疲劳

○ 适用者

- 一般人
- 消化不良者
- 体虚者

✗ 不适用者

- 胃肠虚寒者



樱桃的食疗效果

樱桃中大量的维生素C与维生素A，能保护皮肤，使皮肤维持细致与弹性，更有利于对抗氧化，是延缓老化的圣品。

樱桃中丰富的矿物质能发挥补气的疗效，多吃樱桃能带给人活力，铁能有效补血，帮助女性保持红润美丽的气色。

樱桃中的花青素能促进新陈代谢，也有助于缓解自由基对人体的侵害。



樱桃的营养价值

① **铁质**：樱桃中的铁能使血液中含氧量充沛，铁是血红蛋白的组成成分，红细胞能为人体细胞输送充分的氧气，使肌肤红润有气色。

② **鞣花酸**：樱桃中最引人注目的美容成分就是鞣花酸，它是一种多酚化合物，具有抗氧化作用，能抑制黑色素的形成，防止黄褐斑产生。

③ **维生素A**：樱桃中的维生素A具有保护细胞的作用，能有效使肌肤保湿，让肌肤充满弹性。

■ 选购达人

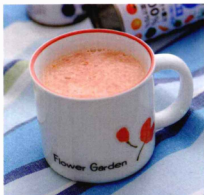
- ① **挑选**：要挑选樱桃蒂梗部分呈现鲜绿色者，若蒂梗呈现褐色或暗色时，代表果实不新鲜。颜色上要选择果皮鲜艳有光泽者，在碰触果肉时，果肉要呈现些许硬度，并有一定的弹性为佳，若有过软现象则为不新鲜。
- ② **清洗**：将樱桃浸泡在清水中，加入适量盐略微浸泡，再以流动的水反复冲洗。清洗的时间不能过久，更不要浸泡过久，以免樱桃表皮腐化。

樱桃的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	71千卡
膳食纤维	1.5克
维生素A	1.2微克视黄醇当量
维生素C	12毫克
铁	0.3毫克

■ 食用方法

- ① **加酒泡渍**：樱桃很适合加入白酒或白兰地，做成酒渍樱桃，搭配甜点食用，能增添甜点的可口风味。直接食用也能补益身体，提供身体能量与活力。
- ② **加盐一起吃**：食用樱桃时，建议加入许盐来一起食用，可丰富口感。



补充元气+预防贫血



改善血液循环+美白养颜

櫻桃香橙汁

1
人份

营养分析档案

- 热量: 161.7千卡
- 糖类: 36.8克
- 蛋白质: 2.1克
- 膳食纤维: 6.1克
- 脂肪: 1.8克

材料

櫻桃……100克
橙子……1个
柠檬汁……2匙



做法

- 1 櫻桃清洗干净，去掉果核与果柄备用。
- 2 将橙子去皮，去掉果皮里层的白色部分，去核切块。
- 3 将二者放入果汁机中，加入柠檬汁混合，然后打成果汁即可饮用。

食疗功效

櫻桃中含有丰富铁元素，能补充元气，并发挥补血功效，带给女性美丽好气色；橙子与櫻桃中都含有丰富维生素C，能滋润人体肌肤，有助于肌肤保持美白光泽。

粉红佳人櫻桃露

1
人份

营养分析档案

- 热量: 66.9千卡
- 糖类: 17.1克
- 蛋白质: 0.4克
- 膳食纤维: 0.6克
- 脂肪: 0.2克

材料

櫻桃……40克

调味料

冰糖……2小匙

做法

- 1 將櫻桃清洗干淨，去果核与果柄后放入锅中，加入适量清水煮。
- 2 大火煮沸后，改以小火煮，直到櫻桃柔软后，加入冰糖再煮约5分钟即可食用。

食疗功效

櫻桃中的鞣花酸有助于美白肌肤，维生素C与维生素E能保持肌肤细致光滑，櫻桃中的铁元素还能帮助调整血液循环，改善女性手脚容易冰冷的症状。

小黄瓜 *Cucumber*

● 别名：小胡瓜、花瓜



● 性质：性凉

小黄瓜保健功效

- 促进消化
- 改善便秘
- 消除浮肿
- 瘦身
- 美容养颜
- 改善高血压
- 消除疲劳

● 适用者

- 一般人
- 胆固醇过高者
- 肥胖者
- 皮肤粗糙者

✕ 不适用者

- 腹泻者
- 呕吐者



小黄瓜的食疗效果

小黄瓜含有丰富的B族维生素、维生素E与维生素C，具有养颜润肤、延缓肌肤老化的美容疗效。

小黄瓜也是减肥美容的圣品，含丰富膳食纤维，能促进身体新陈代谢，具有优越润肠通便的效果，有利于代谢废物毒素排出。

小黄瓜中的钾具有利尿作用，能排除身体多余水分，有助于预防水肿现象，并有抑制糖类物质转换为脂肪的功能，是优质的减肥蔬菜。



小黄瓜的营养价值

① **维生素C**：小黄瓜丰富的维生素C能促进体内胶原蛋白物质合成，使皮肤光滑有弹性。

② **维生素E**：黄瓜籽中含维生素E，是保持皮肤细致的佳品，能促进细胞分裂，保持细胞新生，促进新陈代谢，延缓肌肤老化，也能防止皮肤病变。

③ **维生素B₁、维生素B₂**：黄瓜中的维生素B₁与维生素B₂能保持肌肤的光滑，并有助于润泽肌肤，能平抚皱纹，滋润肌肤。

■ 选购达人

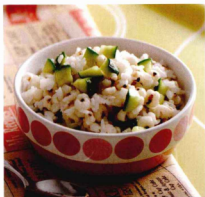
- ① **挑选**：表面翠绿有光泽，富有弹性，顶花带刺的为佳。瓜身粗壮略弯、表面有凹凸状的小黄瓜，品质较好。
- ② **清洗**：烹调前使用一些盐来搓洗小黄瓜，用盐揉搓的过程中，可使小黄瓜的色泽更为鲜艳明亮。
- ③ **烹调**：将小黄瓜与其他蔬菜一起烹调食用时，加一些醋一起烹调，可以增加菜肴的口感与质感。

小黄瓜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	15千卡
膳食纤维	0.9克
维生素A	21.7微克视黄醇当量
维生素C	14毫克
钾	170毫克

■ 食用宜忌

- ① **减肥时不吃腌小黄瓜**：实施减肥计划时，要避免食用腌过的小黄瓜。腌黄瓜的盐分含量很高，反而会引起发胖。有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人，都要禁止食用腌渍过的黄瓜，以免使病情加重。
- ② **宿醉者可喝黄瓜汁**：因宿醉而感觉不舒服的话，不妨饮用一杯新鲜黄瓜汁，其中大量的维生素C，有助于消除让人感觉疲劳的乳酸物质，缓解宿醉。



锁水保湿+减肥瘦身



促进代谢+活肤美颜

黄瓜薏米饭

1人份

营养分析档案

- 热量：286.9千卡
- 糖类：53.0克
- 蛋白质：8.4克
- 膳食纤维：1.8克
- 脂肪：4.5克

材料

- 小黄瓜……50克
- 薏米……20克
- 大米……50克
- 黑芝麻……1小匙



做法

- 1 将薏米与大米清洗干净，放入锅中加入清水，蒸熟。
- 2 小黄瓜洗干净，切成小丁备用。
- 3 将饭蒸好后，将黄瓜丁与黑芝麻撒在饭上即可食用。

食疗功效

小黄瓜中丰富的维生素能保持肌肤细致与光滑，薏米有利于滋润肌肤，黄瓜与薏米、大米煮成的饭，能代谢体内多余脂肪，还能去除身体多余的水分，有利于维持苗条体态。

鲜果沙拉

1人份

营养分析档案

- 热量：267.4千卡
- 糖类：51.1克
- 蛋白质：4.8克
- 膳食纤维：5.1克
- 脂肪：5.7克

材料

- 苹果……1.5个
- 小黄瓜……50克
- 土豆……150克

调味料

- 醋……2大匙
- 橄榄油……1小匙
- 糖……1小匙
- 盐……1小匙
- 水……1小匙

做法

- 1 将苹果洗干净，一个去皮切块，放入盐水中浸泡备用。
- 2 另外半个苹果去皮后，磨成泥备用。
- 3 小黄瓜洗净，切块，加少许盐腌片刻。
- 4 土豆洗净煮熟，去皮切丁状。
- 5 将苹果泥加入调味料，混合成酱汁。
- 6 将黄瓜丁与土豆丁、苹果丁混合在一个大碗中，淋上苹果酱汁即可食用。

食疗功效

此道沙拉含有丰富维生素，能促进皮肤光亮润泽，苹果与小黄瓜又含有大量膳食纤维，能代谢毒素，有利于促进肠道新陈代谢，使皮肤白净美丽。

油菜 Rape



● 别名：芸台

● 性质：性凉

油菜保健功效

- 促进消化
- 帮助成长发育
- 改善便秘
- 促进新陈代谢
- 强健骨骼
- 预防心血管疾病
- 消除疲劳
- 增强免疫力

适用者

- 一般人
- 高血压者
- 高脂血症患者
- 产妇
- 便秘者

不适用者

- 胃肠虚寒者



油菜的食疗效果

油菜中充足的叶绿素能清洁血液，有助于预防心血管疾病。优质的矿物质能使血液保持弱碱性，并有平和稳定情绪的疗效。

油菜中的维生素C能增强人体的抵抗力，膳食纤维能保持肠道代谢顺畅，促进新陈代谢。

油菜含有丰富的胡萝卜素与维生素E，因此多吃油菜有助于防止癌细胞侵袭，是优良的抗癌蔬菜。多吃油菜还可以促进生长发育。



油菜的营养价值

① **钙**：油菜中含有丰富的钙，多摄取有助于强健骨骼的发育。多吃含钙量丰富的油菜，有助于保护心血管，防止心血管疾病的发作。

② **镁**：油菜也含有丰富的镁，可以帮助降低血管中的压力。镁能促进钙充分被人体吸收，有效帮助强化骨骼的健康发展。

③ **维生素C**：油菜含丰富维生素C，能有效消除疲劳，放松紧张的神经，使情绪平静舒畅。

选购达人

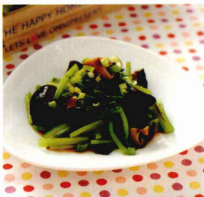
- ① **挑选**：挑选油菜时，应选择叶片新鲜，质地鲜脆，叶片没有萎缩现象，茎枝部位没有腐烂碰伤者为佳。
- ② **清洗**：清洗油菜时，应该先去除外叶，再拆成单片叶片分别冲洗，接着将叶片放入清水中浸泡20分钟，浸泡后再以流动的水仔细冲洗干净。
- ③ **烹调**：烹调时如果加入少许醋，有助于保持油菜的鲜绿色泽。

油菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	23千卡
膳食纤维	1.3克
维生素C	33毫克
镁	16毫克
钙	52毫克

食用宜忌

- ① **体寒者避免生吃**：油菜能帮助将身体的热气清除，因此体质比较虚寒的人要避免生食油菜。在冬天时也要避免生食油菜，以免导致身体受寒。
- ② **先滚烫再食用**：油菜的钾含量较高，如果血钾值较高的人想吃油菜，可以先滚烫后再食用，能减少钾的摄取量。



强健骨骼+活化脑力



帮助发育+定心宁神

香菇烩鸡毛菜

1人份

营养分析档案

- 热量：77.7千卡
- 糖类：5.1克
- 蛋白质：3.3克
- 膳食纤维：3.2克
- 脂肪：5.7克

材料

香菇……4朵
鸡毛菜……150克
葱花……适量

调味料

盐……1小匙
橄榄油……适量

做法

- 将香菇洗干净，放入水中泡软后，切块。香菇汁留下备用。
- 鸡毛菜洗干净，切段。
- 锅中放油烧热，放入鸡毛菜炒至软，加入盐调味继续炒。
- 加入香菇汁与香菇块一起烧煮，煮沸后撒上葱花即可起锅。

食疗功效

此菜含有丰富蛋白质，对于成长中的儿童与青少年具有补脑功效。鸡毛菜又含有丰富钙与铁，并含大量维生素，能有效强健骨骼。

油菜蛋花汤

1人份

营养分析档案

- 热量：148.7千卡
- 糖类：6.6克
- 蛋白质：7.9克
- 膳食纤维：1.6克
- 脂肪：10.4克

材料

油菜……120克
鸡蛋……1个
淀粉……1小匙

调味料

盐……1小匙
胡椒粉……少许
香油……1小匙

做法

- 油菜洗干净，切段。鸡蛋打成蛋汁。淀粉加入1大匙水混合。
- 锅中放入2杯清水，以大火煮沸，加入盐、胡椒粉。
- 煮沸后加入油菜，快要煮沸时，加入淀粉水，一边快速搅拌。
- 煮沸后，将蛋汁倒入锅中，用筷子在锅中快速打散，等到蛋汁凝固时，加入香油即可起锅。

食疗功效

油菜与鸡蛋中含有大量蛋白质，能提供成长发育所必需的蛋白质；油菜中的钙能使人情绪平和稳定，是安神效果极好的蔬菜。

豆腐 Tofu

● 别名：来其、小宰羊



● 性质：性平

豆腐保健功效

- 促进消化
- 改善便秘
- 清热解毒
- 改善胃溃疡
- 保护牙齿
- 改善高血压
- 美容养颜
- 预防骨质疏松

适用者

- 一般人
- 高血压患者
- 高脂血症患者
- 糖尿病患者
- 癌症患者
- 更年期女性

不适用者

- 胃肠虚寒者



豆腐的食疗效果

豆腐是黄豆研磨成豆浆后制成的豆制品，黄豆可说是“豆中之王”，提供给人完整的营养补充。黄豆含有大量钙，具有强健骨骼与保护牙齿的功效。

豆腐具有清热解毒功效，在夏令时节食用，能发挥消暑镇静疗效。

豆腐中的植物性雌激素含量相当高，能预防骨质疏松症，中老年女性不妨多食用豆腐，可帮助缓和更年期不适症状。



豆腐的营养价值

① **大豆卵磷脂**：豆腐中含有丰富的大豆卵磷脂，能发挥补脑与活化大脑的功能；卵磷脂更有助于燃烧血液中的脂肪，有效预防高脂血症。

② **植物雌激素**：豆腐中含有丰富植物雌激素，能有效预防骨质疏松症，帮助消除更年期障碍。

③ **钙**：豆腐是丰富钙元素的来源，钙能有效维持神经系统的正常感应，具有安定情绪的效果，能帮助消除焦虑的心情。

选购达人

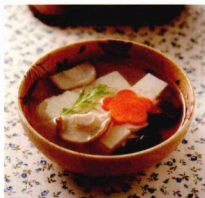
- ① **挑选**：购买盒装豆腐时，应该选择表面平整、无气泡，且没有出水现象的。豆腐在盒中没有空隙，在手中摇晃时，豆腐没有晃动感。
- ② **清洗**：豆腐属于容易破碎的食物，不适合放在水中直接冲洗。建议将豆腐放在手中，先使用很小的水流大略冲洗一遍，接着将豆腐放入水中浸泡约10分钟，如此能帮助将豆腐中的苦涩味泡出。

豆腐的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	88千卡
维生素B ₁	0.08毫克
磷	111毫克
钾	180毫克
钙	140毫克

营养配对健康加分

- ① **与蛋类一起烹调**：若将豆腐与鸡蛋一起烹调，能提高豆腐中的氨基酸利用率，使豆腐的蛋白质营养更易被人体吸收。
- ② **少用油炸方式**：以油炸的方式烹调豆腐，容易破坏豆腐的营养素，而且会吸附比较多的油脂，因此尽量少用。



抗氧化+预防骨质疏松

香菇豆腐汤

1人份

营养分析档案

- 热量：356.0千卡
- 糖类：43.2克
- 蛋白质：20.3克
- 膳食纤维：2.5克
- 脂肪：11.9克

材料

香菇……4朵
豆腐……2块

调味料

盐……1小匙
高汤……3碗
橄榄油……1小匙

做法

- 1 将香菇洗干净，放入水中泡软后，切成大块。
- 2 豆腐切成小方块状。
- 3 锅中放油烧热，放入香菇拌炒。
- 4 加入高汤与豆腐块煮约5分钟，加入盐调味，煮沸即可。

食疗功效

此汤品非常有营养，热量又低，能补充钙与蛋白质，也能预防骨质疏松症。豆腐含有大量维生素E，能发挥抗氧化作用，不仅能补脑，还能活络大脑的功能。



清洁血液+消除疲劳

豆腐豆苗汤

1人份

营养分析档案

- 热量：271.7千卡
- 糖类：13.2克
- 蛋白质：17.7克
- 膳食纤维：1.9克
- 脂肪：16.9克

材料

豆腐……2块
小豆苗……30克
姜丝……5克

调味料

香油……1小匙
盐……1小匙
酱油……1小匙
橄榄油……1小匙
水……4杯

做法

- 1 豆腐切小块，小豆苗清洗干净备用。
- 2 将锅中放入油烧热，加入姜丝爆香。
- 3 加入豆苗一起拌炒，加入水略煮。
- 4 最后加入豆腐块，加入香油外的调味料，煮约5分钟。
- 5 最后放入香油调味即可。

食疗功效

豆腐中丰富的钙能清洁血液，使血液保持弱碱性；钙也能舒缓疲劳，有助于镇静神经，也能强健骨骼，使肌肤保持光洁润泽。豆腐中还含有B族维生素，能活络神经功能。

杏仁 Almond

● 别名：杏子



● 性质：性平

杏仁保健功效

- 促进消化
- 调整肠胃
- 帮助发育
- 排毒
- 改善便秘
- 强健骨骼
- 改善高血压
- 改善心脏病

● 适用者

- 一般人
- 高血压患者
- 心脏病患者

✗ 不适用者

- 减肥者



杏仁的食疗效果

杏仁中含有大量的钙，有利于强健骨骼发育，杏仁中丰富的蛋白质，对于强健大脑组织与发展更有重要的助益。对于成长中的儿童与青少年来说，是温和和有益的食物。

杏仁富含维生素E，能避免血胆固醇氧化，降低心脏病发病概率。

杏仁中还含有其他丰富的矿物质如钾、镁，能够使血液保持弱碱性，并有利于排毒，提高人体的新陈代谢。



杏仁的营养价值

① **亚麻油酸**：杏仁中含有丰富的亚麻油酸，这是一种人体内必需的脂肪酸，不仅能够强身健体，还能够使肌肤润泽有水分，保持光滑不起皱。

② **锌、锰**：杏仁中的锌、锰这两种矿物质可以帮助脑力开发。

③ **钙**：杏仁中含有丰富的钙，具有稳定神经的作用，还可帮助维持肌肉的伸缩性，并可维持微血管的渗透压，保持体内酸碱度平衡。

■ 选购达人

① **挑选**：挑选杏仁时，不妨使用指甲按压杏仁表面，触感坚硬者为佳。如果发现指甲能轻易按压入杏仁里面，代表杏仁已经出现受潮现象，不新鲜了。

② **烹调**：杏仁可作为零食，也可磨碎或磨成杏仁粉入菜。烤过或未烤过的杏仁，都适合入菜一起烹调。将买回来的杏仁放入果汁机中，打成粉末即可入菜烹调使用。

杏仁的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	664千卡
膳食纤维	0.7克
维生素A	0.5微克视黄醇当量
镁	248毫克
钙	258毫克

■ 食用方法

① **磨成粉加入牛奶**：将杏仁磨成粉末，加入牛奶中加热饮用，能使人体加倍吸收最丰富的钙与蛋白质。杏仁粉也可以加入粥中一起熬煮，更容易被人体消化吸收。

② **烤热后加入沙拉中**：将杏仁烘烤过后，直接撒在生菜沙拉上搭配蔬菜食用，能提高蔬菜与杏仁中的膳食纤维摄取量，发挥促进人体代谢消化的疗效。



镇定情绪 + 稳定神经

养生杏仁茶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 142.9千卡
- 糖类: 26.0克
- 蛋白质: 7.4克
- 膳食纤维: 0.1克
- 脂肪: 1.1克

材料

杏仁粉……10克
牛奶……200毫升

调味料

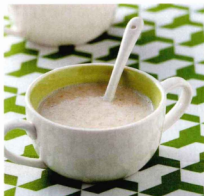
冰糖……1小匙

做法

- ① 将杏仁粉加入牛奶中，放入锅中，以小火煮开。
- ② 煮开后加入适量冰糖调味即可食用。

食疗功效

杏仁具有稳定神经的作用，能发挥安神的功效。牛奶与杏仁都含有丰富的钙，对于骨骼发育有相当的补益疗效。对于容易紧张与烦躁的人，也可以通过此饮品来平抚情绪。



美肌护肤 + 改善失眠

牛奶杏仁粥

1
人份

营养分析档案

- 热量: 212.3千卡
- 糖类: 43.8克
- 蛋白质: 5.9克
- 膳食纤维: 0.3克
- 脂肪: 1.4克

材料

牛奶……100毫升
杏仁粉……20克
糯米……60克

调味料

糖……1小匙

做法

- ① 将糯米洗干净，放入锅中，加入适量清水煮成糯米粥。
- ② 煮沸后，加入牛奶与杏仁粉调匀，再稍煮片刻，最后再加入糖混合拌匀即可食用。

食疗功效

杏仁中含有大量的钙，能改善睡眠问题，消除因为压力引发的紧张型失眠症状。杏仁中含有丰富的脂肪酸与维生素，能美白与滋润脸部肌肤，是美容的食疗圣品。

圆白菜 Cabbage

● 别名：高丽菜、包心菜



● 性质：性平

圆白菜保健功效

- 促进消化 ● 改善便秘
- 防癌抗癌 ● 预防动脉硬化
- 帮助发育 ● 排除废物
- 美容养颜

● 适用者

- 一般大众 ● 胃溃疡患者
- 十二指肠溃疡患者

✗ 不适用者

- 脾胃虚寒者
- 甲状腺功能失调者



圆白菜的食疗效果

圆白菜中丰富的维生素C，能发挥抗癌与消除疲劳的功效，也可促进胃肠消化。

圆白菜也富含纤维质，果胶纤维能阻止血管中坏胆固醇附着，也能吸附肠道中的毒素废物，是预防动脉硬化与大肠癌的优良食材。

圆白菜含丰富维生素与蛋白质，具有优良的滋补疗效，促进成长发育与新陈代谢的效果一流，是适合成长中儿童与青少年食用的优质蔬菜。



圆白菜的营养价值

① **叶黄素**：叶黄素又叫“植物黄体素”，具抗氧化的功能，可以保护眼睛的微血管，使眼部血液循环正常。

② **游离氨基酸**：圆白菜中含有丰富的游离氨基酸，能发挥滋补身体、强健体力的功效，对于成长中的儿童与青少年，具有促进发育的功效。

③ **维生素B₆**：维生素B₆主要参与色氨酸、糖类以及雌激素的代谢。充足的维生素B₆，能保持情绪稳定，使人心神安定愉悦。

■ 选购达人

- ① **挑选**：挑选整个成球状的圆白菜，叶片要紧密包覆，同时叶片色泽新鲜饱满，避免选择松软枯黄者。
- ② **清洗**：清洗圆白菜时，应该先去除外叶，再拆成单片叶片分别冲洗。冲洗一次过后再将所有叶片放入清水中，浸泡约10分钟，然后再逐片冲洗干净。
- ③ **烹调**：建议加少许油快速拌炒，或放入沸水中快速烫过即可取出食用，能有效避免水溶性维生素流失。

圆白菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	23千卡
膳食纤维	1.3毫克
钙	52毫克
维生素C	33毫克
维生素B ₆	0.07毫克

■ 烹饪指南

- ① **打成圆白菜汁**：圆白菜汁可帮助降低血压，并具有一定的抗癌作用。每日空腹饮用圆白菜汁2~3次，还能增强抵抗力，预防癌症发生。
- ② **做成生菜沙拉**：圆白菜中含有丰富的维生素C，若作为生菜直接生食，有助于消除疲劳与解酒。生食圆白菜也能帮助肠胃消化，改善胃溃疡症状。



预防胃溃疡+帮助发育



降胆固醇+维持活力

凉拌圆白菜丝

1
人份

营养分析档案

- 热量：88.6千卡
- 糖类：8.6克
- 蛋白质：2.3克
- 膳食纤维：2.7克
- 脂肪：5.5克

材料

圆白菜……180克
姜末……适量
蒜末……适量

调味料

盐……1小匙
香油……适量
醋……1小匙

做法

- 1 将圆白菜以沸水稍微烫过，放入冷水中冷却。
- 2 圆白菜切成细丝，以少许盐拌匀，腌半小时。
- 3 将圆白菜丝沥干水分，并加入香油、醋、姜末与蒜末，充分搅拌均匀，即可食用。

食疗功效

凉拌圆白菜能有效增强胃肠免疫力，促进消化，也能帮助发育成长。圆白菜汁中的芥子挥发油及植物杀菌素，能有效抑制细菌繁殖，有助于防止胃溃疡症状。

什锦蔬菜汤

1
人份

营养分析档案

- 热量：174.0千卡
- 糖类：36.6克
- 蛋白质：6.0克
- 膳食纤维：8.0克
- 脂肪：1.7克

材料

番茄……2个
圆白菜……1/4个
洋葱……1/2头

调味料

盐……适量

做法

- 1 将番茄洗干净，去蒂切成小块；圆白菜洗干净，切成片状；洋葱洗净去皮，切成大块。
- 2 锅中放入清水煮沸。
- 3 洋葱块与圆白菜放入水中，煮15分钟。
- 4 加入番茄块再煮10分钟，煮沸后加入盐调味即可起锅。

食疗功效

此汤品含有丰富维生素C，能促进新陈代谢，保持人体活力，还有消除疲劳、强健体力的滋补功效。圆白菜中的纤维素能促进胆固醇在肝脏形成胆酸，间接降低血中胆固醇，有效改善与预防动脉硬化。

芦笋 *Asparagus*

● 别名：野天门冬、芦尖



● 性质：性寒

芦笋保健功效

- 促进代谢
- 调整胃肠
- 帮助发育
- 补充活力
- 强身健体
- 健脑益智
- 增强免疫力
- 消除疲劳

适用者

- 一般大众
- 怀孕妇女
- 高血压患者
- 心血管疾病患者

不适用者

- 尿道结石者



芦笋的食疗效果

美味的芦笋是促进新陈代谢的蔬菜。芦笋中丰富的天门冬氨酸，能增强人体的免疫力，还能帮助消除疲劳，促进组织细胞再生与发育，对于皮肤美容也很有助益。

芦笋又含有谷胱甘肽，能抑制体内的细胞癌化。

芦笋中丰富的B族维生素，能帮助促进代谢与消化，使人体保持旺盛的活力。芦笋也能促进肝脏排毒与代谢，是有益于肝脏保健的蔬菜。



芦笋的营养价值

① **天门冬氨酸**：天门冬氨酸能帮助消除疲劳，促使人体细胞新陈代谢作用顺畅，同时还能发挥强健身体与帮助发育的功效。

② **蛋白质**：经常摄取芦笋，其中的蛋白质能带给人体活力，具有滋补头脑与体力的双重功效。

③ **维生素C**：芦笋中含有丰富的维生素C，具有消除身体老化细胞，促进新陈代谢的作用。维生素C也有帮助人体消除疲劳物质乳酸的功效。

选购达人

- ① **挑选**：挑选绿芦笋时，选择笋尖没有腐烂，茎皮呈鲜亮绿色，顶端的穗花紧密，笋身较粗大鲜嫩者为佳。
- ② **清洗**：清洗芦笋时，应该用流动的水冲洗，以去除可能残留的农药。
- ③ **烹调**：由于芦笋中含有大量水溶性维生素，若以水烫芦笋，容易流失较多珍贵的营养素。建议以油拌炒，或用电烤箱烘烤等烹调方式，能较完整的保留芦笋的营养。

芦笋的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	25千卡
膳食纤维	1.8毫克
维生素A	318.3微克视黄醇当量
维生素B ₂	0.2毫克
维生素C	11毫克

营养配对健康加分

- ① **加油拌炒**：芦笋中含有较多胡萝卜素，胡萝卜素是脂溶性维生素，烹调时加入一些食用油来拌炒芦笋，能促进胡萝卜素被人体吸收。
- ② **水沸后再放芦笋**：芦笋在水中浸泡的时间不宜过久，以避免水溶性维生素流失。若要使用水煮的方式烹调芦笋，建议等到水沸后再放入芦笋。



补充体力+保护血管



抗自由基+增强免疫力

奶香芦笋汤

1人份

营养分析档案

- 热量: 115.8千卡
- 糖类: 18.7克
- 蛋白质: 8.6克
- 膳食纤维: 1.1克
- 脂肪: 0.8克

材料

芦笋……6根
牛奶……1杯

调味料

盐……适量

做法

- 1 芦笋洗干净，切成小段。
- 2 将芦笋放入果汁机中打成泥状。
- 3 锅中放入适量清水煮沸，加入牛奶一起煮沸。
- 4 将芦笋泥放入汤中，充分搅拌之后略煮一会儿。
- 5 加盐调味后即可饮用。

食疗功效

芦笋中的天门冬氨酸能改善疲劳现象，具有补充体力、促进血液循环的功效。芦笋还能保护心血管，有助于防止动脉血管硬化。芦笋中的芸香素能帮助维生素C发挥健康功效，并提高血管功能，有助于预防心血管疾病。

辣炒芦笋

1人份

营养分析档案

- 热量: 100.8千卡
- 糖类: 3.0克
- 蛋白质: 0.2克
- 膳食纤维: 0.9克
- 脂肪: 10.0克

材料

芦笋……5根
蒜……2瓣
辣椒……1个

调味料

香油……2匙
盐……适量

做法

- 1 芦笋洗干净，切成小段。
- 2 将蒜拍碎。
- 3 锅中放入香油烧热，将蒜及辣椒放入锅中爆香。
- 4 将芦笋放入锅中充分拌炒。
- 5 略炒后加入盐调味即可起锅。

食疗功效

此菜能提供身体充分的营养，使身体保持活力，增强代谢功能。芦笋还能帮助增强人体免疫力，发挥抗癌的积极功效。芦笋的胡萝卜素，具有优质的抗氧化能力，能保护身体免于自由基的侵害。

牛奶 Milk

● 别名：牛乳、鲜奶



● 性质：性平

牛奶保健功效

- 促进消化
- 补充营养
- 强健骨质
- 增强免疫力
- 安定情绪
- 改善失眠

适用者

- 一般大众
- 发育期儿童
- 青少年

不适用者

- 牛奶过敏者
- 肠胃不适者



牛奶的食疗效果

牛奶中主要含有钙与B族维生素，成长中的儿童应该多摄取牛奶，来强化钙的营养价值。尤其是素食的青少年，在补充钙方面能摄取的食物范围较小，更应该多喝牛奶。

牛奶中丰富的乳蛋白成分，能促进钙充分被人体吸收，也能强化人体的免疫力，使人体顺利发育成长。

睡前喝一杯热牛奶，更有安定情绪的作用，有助于安眠，也能安抚暴躁的心情。



牛奶的营养价值

① **钙**：牛奶中含有丰富的矿物质，其中以钙最多。钙能维护骨骼强健发育，并使牙齿健康发育，钙还有稳定情绪的功效，有助于维护神经与肌肉功能的正常运作。

② **维生素B₂**：牛奶中的维生素B₂是重要的营养素，维生素B₂能协助葡萄糖转换成热量，并有效促进糖类分解，帮助提供能量，是维持细胞正常运作的必要营养素。

■ 选购达人

① **挑选**：除了参考保鲜日期外，也要留意牛奶的包装是否清洁与密封完整，同时瓶罐上有明确标示生产保鲜日期。挑选时若牛奶出现质地黏稠、凝结或有结块沉淀现象，则属不新鲜的过期牛奶，应避免选购。

② **烹调**：牛奶即使经过加温，里面的营养素也不会流失。肠胃比较虚寒的人，不妨将牛奶加温后饮用。

牛奶的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	60千卡
维生素A	41微克视黄醇当量
维生素B ₂	0.14毫克
维生素B ₁₂	0.13毫克
钙	111毫克

■ 食用方法

① **直接饮用**：牛奶是钙与优质蛋白质的重要来源，想要摄取充分的蛋白质，最基本的方式是每天喝200毫升的鲜奶，能补充人体最基本的蛋白质与钙的需求。

② **入菜烹调**：牛奶也是很优质的调味料，可以加入蔬菜中，一起烹调成蔬菜牛奶浓汤。若在蔬菜中加入牛奶一起炖煮，也能增添蔬菜的口感，并使营养更容易被吸收。



养血补气+改善体质

牛奶炖银耳花生

1人份

营养分析档案

- 热量：272.7千卡
- 糖类：36.4克
- 蛋白质：15.9克
- 膳食纤维：5.4克
- 脂肪：8.0克

材料

花生……20克
枸杞子……10克
银耳……40克
牛奶……1杯

调味料

冰糖……5克

做法

- 1 将所有材料清洗干净备用。
- 2 锅中放入牛奶与清水，加入其他材料一起煮。
- 3 煮到花生软熟后，加入冰糖调味略煮即可食用。

食疗功效

此甜品具有很好的补气作用，能帮助成长发育，同时也能帮助养血，对于体质虚弱与抵抗力较弱者，有强健体力的功效。喝牛奶会拉肚子的人，可以试着每天喝一点点就好。



滋补强身+帮助代谢

奶香菇蒸蛋

1人份

营养分析档案

- 热量：250.8千卡
- 糖类：16.8克
- 蛋白质：21.2克
- 膳食纤维：0.8克
- 脂肪：10.7克

材料

鸡蛋……2个
牛奶……1杯
香菇……2朵

调味料

盐……1小匙
酱油……1大匙

做法

- 1 将鸡蛋打匀，加入调味料与牛奶。
- 2 香菇切成细片，放在碗中，倒入蛋汁。
- 3 放入蒸锅蒸熟即可食用。



食疗功效

这道菜含有丰富蛋白质，能帮助细胞正常运作，有助于强健细胞发育。还能保持人体的新陈代谢，并有滋补体力的功效。

菜花、西兰花

Cauliflower

● 别名：花菜、白花菜、青花菜



● 性质：性平

菜花、西兰花保健功效

- 预防癌症 ● 预防感冒
- 养颜美容 ● 血液循环顺畅
- 保持活力 ● 增强免疫力
- 改善高血压

适用者

- 一般大众 ● 糖尿病患者
- 癌症患者 ● 心血管疾病患者

不适用者

- 肾功能异常者



菜花、西兰花的食疗效果

菜花、西兰花属于十字花科，西兰花还被喻为“十字花科植物之王”，这是由于菜花、西兰花中含有多种抗癌成分，如胡萝卜素、谷胱甘肽，能抑制癌细胞繁殖，同时也能对抗致癌物质的毒性。

菜花、西兰花含有比柠檬高两倍的维生素C，能帮助增强人体免疫力，也能预防感冒发生。

菜花、西兰花中的铁，帮助血液循环与代谢顺畅，保持活力、养颜美容。



菜花、西兰花的营养价值

① **萝卜硫素**：西兰花中含有萝卜硫素，能干扰致癌物质的活性，抑制初期癌细胞的繁殖，因此能预防癌症发生，是保护身体预防癌症的一大功臣。

② **维生素C**：菜花、西兰花是丰富维生素C的来源，维生素C是构成人体胶原蛋白的重要物质，当胶原蛋白的合成减少时，预防外来病毒的能力也会跟着减弱，这样就容易感染感冒病毒，多吃菜花、西兰花能帮助抵御病毒入侵。

选购达人

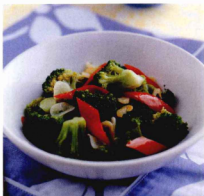
- ① **挑选**：菜花、西兰花应选择花茎呈现淡青色，具鲜脆特质，花蕾较小，且花蕾较细致均匀者为佳。
- ② **清洗**：先用清水浸泡，至少要浸泡半小时，以清水反复冲洗，如此可以将大部分的残留物去除。
- ③ **烹调**：菜花、西兰花中的维生素C极易在水煮的过程中流失，若要有效保持其中的维生素C含量，不妨用微波炉加热菜花、西兰花，能维持大部分的维生素C含量。

菜花、西兰花的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	23千卡
膳食纤维	2.2克
维生素A	1.2微克视黄醇当量
维生素C	73毫克
烟碱酸	0.6毫克

食疗秘诀

- ① **病愈者可多吃菜花、西兰花**：对于大病初愈的人，不妨多吃菜花、西兰花，以菜花、西兰花作为补品，能补充人体必需的多种营养素，帮助恢复病后的体力。
- ② **加牛奶煮营养加倍**：体质比较虚寒的人，可以将菜花、西兰花放在水中烫过，加上沙拉酱食用；也可以将菜花、西兰花与牛奶一起炖成蔬菜汤，能帮助摄取到最丰富的营养。



预防感冒+抗老防衰



健胃整肠+帮助消化

清炒西兰花

1人份

营养分析档案

- 热量: 67.2千卡
- 糖类: 4.0克
- 蛋白质: 2.0克
- 膳食纤维: 2.2克
- 脂肪: 5.1克

材料

西兰花……100克
蒜……1大瓣
盐……1小匙

调味料

油……1大匙

做法

- 1 将西兰花洗干净，去蒂分别切成小株。
- 2 锅中放入油烧热，放入西兰花与蒜一起拌炒。
- 3 最后加入适量盐调匀，即可食用。



食疗功效

西兰花中丰富的维生素C，能使身体增强免疫力，有效预防感冒。西兰花也能帮助身体抗氧化，有效防止人体老化。西兰花被誉为十字花科植物之王，具有极佳的防癌效果。

罗勒拌西兰花

1人份

营养分析档案

- 热量: 154.6千卡
- 糖类: 4.0克
- 蛋白质: 2.0克
- 膳食纤维: 2.2克
- 脂肪: 15.1克

材料

罗勒叶……4片
西兰花……90克

调味料

盐……1小匙
醋……2小匙
橄榄油……3大匙

做法

- 1 将西兰花切成小株，放入沸水中烫过后取出，撒上盐放凉备用。
- 2 将罗勒叶切成细碎状。
- 3 碗中放入橄榄油，加入盐与醋混合，加入西兰花与罗勒叶，充分搅拌之后即可食用。

食疗功效

此道凉拌菜，能有效增强人体免疫力。罗勒具有杀菌与解热的作用，还有健胃与帮助消化的功效，西兰花中丰富的维生素C能促进消化，增强代谢作用，能提高人体的抗病能力。

蒜 *Garlic*

● 别名：蒜头



● 性质：性温

蒜保健功效

- 杀菌
- 消除胆固醇
- 防癌抗癌
- 增强免疫力
- 排毒
- 预防动脉硬化

● 适用者

- 一般大众
- 癌症患者
- 心血管疾病患者

✗ 不适用者

- 胃肠疾病者



蒜的食疗效果

蒜的蒜素能发挥杀菌功效，并具有提高免疫力与防癌的作用。多吃蒜，可以增强身体的自然抵御能力，保持身体强健。

蒜优越的杀菌功效，能帮助解毒，杀除生鲜食物上的细菌，预防食物中毒。

蒜中的蒜氨酸有助于消除大脑的疲劳物质，并清洁血液，燃烧血液中的脂肪，帮助消除坏的胆固醇，增加体内好的胆固醇成分。



蒜的营养价值

① **含硫化合物**：蒜中含有多种脂溶性的含硫化合物，使得蒜具有强而有力的杀菌作用。

② **芳香成分**：蒜中含有较多的芳香成分，能促进人体新陈代谢，使身体血液循环顺畅，发挥温热身体的功效，使身体强健有活力。

③ **蒜素**：蒜中的蒜素能帮助杀菌，若与其他食物一起食用时，蒜中的蒜素还能加强维生素B₁的吸收，增强体力、消除疲劳。

■ 选购达人

- ① **挑选**：宜挑选质地细嫩、色泽净白、没有腐烂现象且球形完整的蒜为佳。
- ② **清洗**：直接将蒜外皮去除，清洗蒜瓣，并将蒜头的蒂部切除，即可使用。
- ③ **烹调**：烹调前先使用刀背拍打蒜；或运用研磨器将蒜研磨成泥，能使蒜中的蒜素充分发挥作用。

蒜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	36千卡
蛋白质	2.8克
维生素A	300微克视黄醇当量
维生素C	40毫克
烟碱酸	0.7毫克

■ 食疗秘诀

- ① **加热食用**：若要将蒜作为每日食用的保健食品，建议加热食用较佳。由于生食蒜过于刺激，过敏体质者最好避免生食。每天不妨食用一些加热过的蒜瓣，每天适当的摄取分量为1~3瓣。
- ② **每天吃半头**：每天食用约半头蒜，就可以长期维持身体抵抗力，防止癌症的侵袭。



杀毒灭菌+活化脑细胞

蒜味土豆泥

1人份

营养分析档案

- 热量: 208.8千卡
- 糖类: 42.2克
- 蛋白质: 7.3克
- 膳食纤维: 3.8克
- 脂肪: 0.8克

材料

蒜……1头
土豆……250克
牛奶……15毫升

调味料

胡椒粉……1/2匙
盐……1小匙

做法

- 1 蒜去皮切碎末，土豆放入蒸锅中蒸熟备用。
- 2 将土豆去皮，捣成泥状。
- 3 将牛奶加入土豆中，混合成泥状。
- 4 加入蒜末充分混合，加入盐与胡椒粉调味即可食用。

食疗功效

此菜能增强人体的抵抗力，有利于阻挡各种危害人体的病毒入侵。蒜与土豆泥一起食用，还能补充大脑的葡萄糖，有利于活络脑细胞，使大脑思维更为灵敏。



降低血压+温润五脏

排毒蒜香粥

1人份

营养分析档案

- 热量: 355.0千卡
- 糖类: 76.3克
- 蛋白质: 8.2克
- 膳食纤维: 0.5克
- 脂肪: 1.0克

材料

蒜……2头
大米……100克

调味料

盐……1小匙

做法

- 1 蒜清洗干净，去皮切成细末。
- 2 大米洗干净，锅中放水，放入米以大火煮沸。
- 3 煮沸时，放入蒜末混合均匀，并改成小火熬煮成粥。
- 4 再次煮沸时加入盐调味即可食用。

食疗功效

蒜粥能使身体形成强有力的抵御能力，有助于抵抗病毒的侵袭，使人体更为强健有活力。蒜粥也具有滋补疗效，能温和调补内脏，使人血液循环顺畅，同时也能帮助调降血压。



橘子 *Tangerine*

● 别名：柑橘、福橘



● 性质：性凉

橘子保健功效

- 止咳化痰
- 消肿止痛
- 消炎
- 强健脾胃
- 降低血压
- 增强免疫力
- 预防感冒
- 改善便秘

适用者

- 一般大众
- 高血压患者
- 冠心病患者

不适用者

- 泌尿系统结石者



橘子的食疗效果

橘子含有丰富维生素C、柠檬酸与多种维生素。是消除疲劳、提高免疫力的最佳水果。

橘子具有很好的止咳化痰作用，还能够帮助消肿与止痛，同时还有健胃的疗效。它是改善咽喉性疾病的良好食材，对于坏血症与胃肠消化病症，也有很好的帮助。

橘子可以提高肝脏的解毒作用，解除慢性肝炎引起的高血压，也可治疗胆固醇过高引起的消化不良症状。



橘子的营养价值

① **维生素A**：橘子中的维生素A具有保护肌肤细胞的作用，包括表层细胞的维护与完整，还可保护喉咙、鼻子、肺部以及消化器官等系统，能维护细胞，防止细菌侵入。

② **维生素C**：橘子中含有丰富维生素C。维生素C是预防感冒的高手，多吃些橘子有助于预防感冒。维生素C也能舒缓支气管炎的不适，减少气喘发作的机会，还有助于保护心脏，避免罹患心脏病。

选购达人

- ① **挑选**：果带上的叶柄应该坚实，并选择新鲜光亮的果皮，颜色深黄或橘黄是优良品质。橘子的外形匀称，果体的底部较大，同时橘皮较为细致者，为新鲜的品质。
- ② **清洗**：将橘子浸泡在水中20分钟，并使用软布轻轻擦拭外皮，再以清水反复冲洗，有助于去除橘皮上的农药。
- ③ **烹调**：果皮漂亮、外形饱满、果皮芳香者，烹饪中常取其香气，作为烘烤类食物添加香味的成分。

橘子的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	40千卡
膳食纤维	1.7克
维生素A	66.7微克视黄醇当量
维生素C	31毫克
钾	55毫克

烹饪指南

- ① **烤熟后榨汁**：橘子连皮烤熟，榨成果汁饮用，能帮助暖化身体，改善感冒初期症状。
- ② **橘子连皮吃**：橘子皮具有杀菌与消炎的疗效，建议将橘子连皮一起食用，能发挥止咳化痰与强健肠胃的功效。



改善便秘+预防感冒



止咳化痰+防癌抗癌

元气橘子汁

1
人份

营养分析档案

- 热量: 200.0千卡
- 糖类: 49.2克
- 蛋白质: 0.4克
- 膳食纤维: 0克
- 脂肪: 0.4克

材料

橘子……400克



做法

- 1 橘子剥皮切块。
- 2 将橘子放入果汁机中，加水打成果汁后即可饮用。

食疗功效

橘子中丰富的维生素C能调整胃肠功能，有利于消化，帮助增强肠道免疫力；维生素C也能预防流行性感冒，膳食纤维可消除便秘，提高人体的代谢能力。每天早晚饮用两次，可以有效增强人体免疫力。

橘香绿茶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 0千卡
- 糖类: 0克
- 蛋白质: 0克
- 膳食纤维: 0克
- 脂肪: 0克

材料

橘子皮……2个
绿茶茶叶……3克

做法

- 1 橘子皮清洗干净，切成细碎状。
- 2 将橘子皮加入茶叶，以沸水冲泡约5分钟后即可饮用。

食疗功效

橘子皮冲煮的茶饮能有效止咳化痰，有利于清热解毒，也能改善咽喉肿痛症状。橘子皮中丰富的维生素，有助于对抗感冒与各种病毒。橘皮中的β-隐黄素，是具有抗氧化作用的类胡萝卜素，能发挥抗癌作用。

绿茶 Green Tea

● 别名：不发酵茶



● 性质：性凉

绿茶保健功效

- 消除压力 ● 防老化
- 防止氧化 ● 消除自由基
- 保护血管 ● 提神醒脑
- 预防心血管硬化

适用者

- 一般大众 ● 想减肥者

不适用者

- 消化道溃疡者
- 容易失眠的人



绿茶的食疗效果

绿茶中含有咖啡碱、维生素、氨基酸、矿物质等营养，茶叶碱能发挥利尿作用，还能帮助人体消除压力。

绿茶中的儿茶素是使绿茶呈现苦涩口感的成分，儿茶素与胡萝卜素同样具备抗氧化的特性，能防止老化作用。儿茶素也能对抗外在环境的放射线对于身体的侵害。

茶叶中还含有多种维生素，其中的维生素C能够保护内脏，对胃肠具有促进消化的功效，也可预防感冒。



绿茶的营养价值

① **儿茶素**：绿茶中的儿茶素具有抗氧化作用，能清除体内的自由基，有助于防止氧化作用发生。多饮用绿茶，可以帮助身体抗氧化，保持年轻状态。儿茶素能抑制血液与肝脏中的坏胆固醇堆积，可增强血管的弹性，有效预防心血管硬化。

② **维生素C、维生素E**：茶叶中的维生素C与维生素E，具有很强的抗氧化活性，二者能共同帮助身体建立防御系统，减缓人体氧化，增强人体免疫力。

选购达人

- ① **挑选**：新鲜的绿茶呈现墨绿或碧绿色。茶叶的外形大小、粗细与长短皆均匀，嗅闻茶叶时有浓郁香气。
- ② **清洗**：将茶叶冲泡前先以热水冲掉过滤一次，如此能冲掉沾附在茶叶中的灰尘。
- ③ **烹调**：避免使用刚烧开的沸水冲泡茶叶，高温容易将茶叶中的许多营养物质破坏，最好使用80℃左右的水温来冲泡茶叶，能完好的保持茶叶中维生素与氨基酸成分。

绿茶的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	21千卡
膳食纤维	1.7克
维生素A	66.7微克视黄醇当量
维生素C	31毫克
钾	55毫克

食用宜忌

- ① **吃完饭后一小时再喝茶**：吃完饭避免马上喝茶，因茶叶中含有大量单宁酸，可能使蛋白质变成不容易消化的凝固物，最好等到吃过饭一小时以后，再喝绿茶较适宜。
- ② **胃溃疡患者少喝绿茶**：喝太多绿茶容易增加胃酸浓度，损伤胃部，患胃溃疡的人要少喝绿茶；神经衰弱的人，也要避免在睡觉前喝茶，以免茶叶中的咖啡因使神经兴奋，影响睡眠品质。



清洁血液+杀菌解毒



美容养颜+预防心血管疾病

清香茶叶粥

1人份

营养分析档案

- 热量：196.8千卡
- 糖类：43.1克
- 蛋白质：4.1克
- 膳食纤维：0.3克
- 脂肪：0.5克

材料

茶叶……15克
大米……50克

调味料

白糖……1小匙

做法

- 将茶叶用80℃水泡开，茶汁过滤取出备用。
- 锅中放入清水，放入大米熬煮成粥。
- 粥中放入茶汁以小火熬煮，煮沸后加入白糖调匀即可食用。



食疗功效

此粥品中丰富的儿茶素能帮助增强人体免疫力，有利于杀菌，也能增强血管的健康，有助于清洁血液。茶叶粥能帮助胃肠促进新陈代谢。

苹果绿茶

1人份

营养分析档案

- 热量：94.3千卡
- 糖类：25.1克
- 蛋白质：0.2克
- 膳食纤维：2.4克
- 脂肪：0.2克

材料

苹果……1个
绿茶叶……5克

调味料

果糖……1小匙

做法

- 苹果洗干净，去皮切块，放入果汁机中打成果汁。
- 使用滤网将苹果汁中的果泥滤掉，留下苹果汁。
- 绿茶叶用80℃水泡开，将茶汁过滤并放凉。
- 将苹果汁与绿茶混合，并加入果糖调味，冰镇后即可饮用。

食疗功效

绿茶的儿茶素能加强免疫力，苹果中的矿物质能保持血液清洁，防止心血管疾病。绿茶中丰富的维生素C与苹果的多种维生素，还能发挥美容疗效，使肌肤美丽有光泽。

金针菜 *Daylily*

● 别名：萱草、忘忧草、黄花菜



● 性质：性平

金针菜保健功效

- 镇静安神
- 提升记忆力
- 补充元气
- 改善神经衰弱
- 增强活力
- 对抗自由基

适用者

- 一般大众
- 孕妇
- 体力大量消耗者

不适用者

- 皮肤瘙痒症患者



金针菜的食疗效果

金针菜食用的部位是花蕾，含有蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素，这些都是人体代谢所需的重要营养。维生素A对于提升记忆力与消除神经衰弱特别有助益。

虚弱疲劳的人食用金针菜，可以恢复活力与元气。金针菜也是胡萝卜素的优质来源，有利于防止身体氧化，对抗自由基的入侵，因此是抗癌的好食物。



金针菜的营养价值

① **维生素A**：维生素A为维持脑神经系统正常运作不可或缺的营养素，当维生素A缺乏时，会发生神经紧张与神经衰弱的症状。

② **维生素B₁**：维生素B₁能维持神经系统的安定，并促进糖类分解。维生素B₁还能提供热量，并协助蛋白质维持脑细胞正常运作。

③ **钙**：钙是保持神经系统活络的重要营养素。缺钙的人，容易出现暴躁与精神紧张的症状。

选购达人

- ① **挑选**：选购质地细嫩且纤维组织较硬的金针菜，如果出现颜色过黄，或头部的颜色较深，代表品质较不新鲜。
- ② **清洗**：若购买的是干燥金针菜，应该先放入清水中浸泡，重复换三次清水，每次浸泡时间约为10分钟。
- ③ **烹调**：金针菜无论是清炒还是煮汤都非常美味，由于食用的部位是花蕾，最好煮熟后食用为佳，不要生食。

金针菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	32千卡
膳食纤维	2.5克
维生素A	495微克视黄醇当量
维生素B ₁	0.03毫克
维生素C	28毫克

营养配对健康加分

- ① **煮熟后才可食用**：鲜金针菜含有秋水仙碱，生吃会引起恶心、腹泻等中毒反应，因此不能生食，烹调前一定要先用水浸泡2小时，再煮至熟才能食用。
- ② **加蒜烹调**：将蒜与金针菜一起烹煮，蒜中的蒜素，能有效促进人体吸收金针菜中的维生素B₁。



提升记忆力+纾压好眠



健脑益智+补血润色

健脑金针茶

1
人份

营养分析档案

- 热量：32.1千卡
- 糖类：7.5克
- 蛋白质：0.7克
- 膳食纤维：1.0克
- 脂肪：0.2克

材料

金针菜……40克

调味料

冰糖……5克



做法

- 1 金针菜放入温水中泡软，取出切碎，加入适量清水以小火煮。
- 2 将煮出来的渣质去掉，加入冰糖再煮，煮约10分钟后即可熄火饮用。

食疗功效

此茶含有丰富维生素B₁与钙、镁，有利于加强记忆力，也能改善失眠症状，使人注意力更为集中。金针菜中的亚麻油酸能保护血管的弹性，有助于改善血液的粘稠，防止血管硬化。

金针蛋花汤

1
人份

营养分析档案

- 热量：311.3千卡
- 糖类：33.7克
- 蛋白质：15.6克
- 膳食纤维：1.9克
- 脂肪：10.2克

材料

金针菜……70克

鸡蛋……2个

葱花……1匙

姜片……2片

调味料

盐……1小匙

黄酒……1大匙

高汤……3杯

做法

- 1 将金针菜洗干净，去除硬蒂。
- 2 鸡蛋打成液状。
- 3 锅中放高汤烧热，放入姜片煮成汤。
- 4 加入金针菜及盐与黄酒调味。
- 5 将蛋汁倒入，充分搅拌。
- 6 煮沸后，撒上葱花即可。

食疗功效

金针菜含丰富矿物质，并含维生素B₁，能有效增强脑部细胞的活力，并有助于补血，提高注意力，还能够改善失眠症状。金针菜中的卵磷脂，可以有效增强大脑功能。

核桃 *Walnut*

● 别名：核桃仁、羌桃



● 性质：性温

核桃保健功效

- 润泽肌肤
- 延缓大脑衰老
- 改善贫血
- 增强记忆力
- 消除皱纹
- 血液循环顺畅
- 美容养颜

适用者

- 一般大众
- 心血管病患者
- 骨质疏松症患者

不适用者

- 消化性溃疡者



核桃的食疗效果

核桃是很有营养的坚果类，对于人体抗衰老与健脑具有卓越的疗效。

核桃中丰富的蛋白质与矿物质，能有效维持大脑神经细胞的完整与健全，可延缓大脑的衰老，并有助于增强记忆力。

核桃也是美容佳品，核桃中丰富的脂肪、蛋白质与矿物质，能通畅经络、使血液循环顺畅。多吃核桃能使肌肤细腻光滑，并有助于润泽肌肤，消除与改善皱纹现象。



核桃的营养价值

① **亚麻油酸**：核桃中的亚麻油酸具有补脑作用，提供大脑养分；亚麻油酸也能帮助抗氧化，集中注意力。

② **蛋白质**：核桃中含有丰富蛋白质，能强化皮肤的活性，使皮肤保持细致润泽，补充蛋白质，还能有效保持肌肤的年轻。

③ **铁**：核桃中的铁十分丰富，多吃核桃能帮助血红蛋白生成，可改善贫血，还可减轻疲劳。此外，核桃中所含的锌与锰可帮助开发脑力。

选购达人

- ① **挑选**：选择外形完整，没有受到挤压变形的核桃；最好购买带有外壳的核桃，不易因加工而变味。
- ② **清洗**：带壳核桃需先将外壳去除后，仔细浸泡与反复以清水清洗核桃表面，以刷洗沾附在核桃表面的灰尘与污物。
- ③ **烹调**：烹调核桃前最好先清除表面的外皮，并将核桃外部的杂质清除，以免外皮的涩味影响口感。

核桃的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	685千卡
蛋白质	15.3克
膳食纤维	5.5克
烟碱酸	0.85毫克
铁	2.8毫克

烹饪指南

- ① **磨成粉末冲茶**：对于中老年人或儿童来说，很适合将核桃研磨成粉末，冲泡成核桃茶饮；或将核桃粉加入粥中一起熬煮，是很优越的补脑食品。
- ② **与蒜或青葱一起食用**：食用核桃时，建议与蒜或青葱一起食用，由于蒜与青葱中含有蒜素，有助于促进人体充分吸收核桃中的B族维生素。



降胆固醇+延缓衰老

豌豆核桃糊

1
人份

营养分析档案

- 热量：213.9千卡
- 糖类：36.3克
- 蛋白质：3.2克
- 膳食纤维：2.0克
- 脂肪：7.3克

材料

核桃……10克
新鲜豌豆……50克
莲藕粉……2大匙

调味料

白糖……1小匙

做法

- ① 豌豆洗干净，放入开水中煮熟并放凉后捣成豌豆泥。
- ② 将核桃仁放入烤箱中烤成金黄色，取出研磨成细末。
- ③ 莲藕粉加入清水1匙调成糊状。
- ④ 将锅中放入水烧开，加入豌豆泥与白糖一边煮一边搅拌，煮沸后加入莲藕糊，最后撒上核桃末即可食用。

食疗功效

核桃中多种矿物质与蛋白质营养，具有修护大脑神经细胞的疗效，能有效延缓大脑衰老，有助于增强脑部的活力与记忆力。核桃丰富的油脂，可使胆固醇排出。



改善记忆力+帮助代谢

核桃莲子粥

1
人份

营养分析档案

- 热量：274.4千卡
- 糖类：48.0克
- 蛋白质：6.8克
- 膳食纤维：2.1克
- 脂肪：6.3克

材料

核桃……5克
黑芝麻……5克
莲子……10克
糯米……50克

调味料

冰糖……1匙



做法

- ① 将所有材料洗干净，核桃去壳，一起放入锅中。
- ② 加入适量清水熬煮成粥，等到煮沸时加入冰糖，再略煮20分钟后即可食用。

食疗功效

此粥品含有丰富B族维生素，并含有多种矿物质，有助于修护与更新大脑细胞，使大脑新陈代谢顺畅，有利于促进大脑记忆力，对于改善记忆力低下也很有帮助。

鸡蛋 *Egg*

● 别名：鸡卵



● 性质：性平

鸡蛋保健功效

- 帮助发育 ● 补充营养
- 健脑补脑 ● 改善记忆力
- 保持活力 ● 帮助脑部发育
- 帮助大脑新陈代谢
- 构成大脑细胞

○ 适用者

- 儿童 ● 需补充营养者

✕ 不适用者

- 高血压者 ● 高脂血症患者



鸡蛋的食疗效果

由于鸡蛋中含有丰富的蛋白质，并有大量卵磷脂及多种维生素、矿物质，因此成为儿童与青少年成长发育不可或缺的营养补充食物。

鸡蛋中的蛋黄富含卵磷脂、甘油三酯、蛋黄素与胆固醇，这些都是构成大脑细胞的重要营养素。

此外，鸡蛋中也含有多种维生素和钙、磷、铁等，这些营养素能帮助大脑进行新陈代谢，并保持活力。



鸡蛋的营养价值

① **蛋白质**：鸡蛋中含的蛋白质是大脑细胞的主要营养物质。充足的蛋白质能发挥补脑功效，提升大脑记忆力与思维能力。

② **烟碱酸、胆碱**：鸡蛋中含有丰富烟碱酸与胆碱，胆碱是帮助大脑完成记忆所必需的营养物质，对于大脑的健全发育具有相当助益。

③ **钙**：钙是保持大脑持续活络的最重要能源。成长的儿童若缺钙，容易导致大脑发育障碍，出现反应迟钝与学习困难现象。

■ 选购达人

- ① **挑选**：最好挑选外壳粗糙，且外表无裂痕与脏污，拿在手上感觉重量较重者为佳。
- ② **清洗**：打鸡蛋前用干净的布擦拭外壳。
- ③ **烹调**：避免高温烹调鸡蛋，如油炸或火烤鸡蛋，太高温的烹调会使鸡蛋流失蛋白质营养。建议使用水煮、清蒸或煮蛋花汤的方式烹调鸡蛋，能完整保留鸡蛋的营养。

鸡蛋的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	142千卡
蛋白质	12.1克
维生素A	204微克视黄醇当量
维生素B ₂	0.42毫克
维生素B ₁₂	2.02毫克

■ 烹饪指南

- ① **生吃较不营养**：生鸡蛋中含有一种抗胰蛋白酶与抗生物蛋白，容易阻碍人体对营养素的分解与消化吸收，因此平常食用鸡蛋时，最好还是加热烹调，避免生食。
- ② **大头朝上摆置**：蛋壳有呼吸作用，而因为气室在大头，所以鸡蛋的大头应该朝上，放在冷藏蛋盒中保存。



健脑益智+帮助发育



强化骨骼+高钙营养

翡翠蒸蛋

1人份

营养分析档案

- 热量: 322.1千卡
- 糖类: 20.3克
- 蛋白质: 20.0克
- 膳食纤维: 0.5克
- 脂肪: 15.0克

材料

菠菜……20克
鸡蛋……3个

调味料

高汤……2杯
盐……1小匙

做法

- 1 将鸡蛋打成蛋液，加入高汤中混合，倒入深口大碗中。
- 2 菠菜清洗干净，切成小段。
- 3 菠菜放入蛋汁中混合，并加入盐混合。
- 4 放入蒸锅中蒸熟即可。

食疗功效

菠菜与鸡蛋中都含有丰富铁元素，能提供大脑活力，菠菜能补充维生素C与膳食纤维，与鸡蛋一起蒸成蒸蛋，能提供成长发育所必需的营养素。

奶酪蛋花汤

1人份

营养分析档案

- 热量: 269.1千卡
- 糖类: 19.9克
- 蛋白质: 17.0克
- 膳食纤维: 2.0克
- 脂肪: 13.4克

材料

奶酪丁……15克
鸡蛋……2个
芹菜末……15克
番茄……1个

调味料

高汤……1碗
盐……1小匙
胡椒……1/2小匙

做法

- 1 将鸡蛋打成蛋汁，加入奶酪丁混合。
- 2 番茄切成小块。
- 3 高汤放入锅中煮沸，倒入芹菜末与番茄丁，最后倒入奶酪蛋汁搅拌均匀，再次煮沸时，加入盐与胡椒调味即可。

食疗功效

鸡蛋蛋汁中混合香浓的奶酪，这是一道含丰富钙与蛋白质的营养汤品，能强化骨骼的营养，很适合成长中的儿童、怀孕中的女性补充营养。

茄子 *Eggplant*

● 别名：茄仔



● 性质：性寒

茄子保健功效

- 清热活血
- 预防肥胖
- 保护血管
- 抑制肿瘤
- 消除淤血
- 改善动脉硬化
- 改善便秘
- 防治高血压

● 适用者

- 一般大众
- 心血管疾病患者
- 高血压者
- 胆固醇过高者

✗ 不适用者

- 皮肤炎患者



茄子的食疗效果

茄子水分高达94%，具清热活血功效，也是良好的止痛与消肿良方。

茄子表皮上的维生素P能有效软化血管，并增强血管的弹性，同时能降低血脂，是预防肥胖与高血压病症的良好蔬菜。

茄子也是很好的抗癌蔬菜，含有大量的维生素C，外皮部位更含有抗癌的营养物质，具有良好抗癌能力，能有效抑制肿瘤生成，对于增强身体的免疫力有很大的帮助。



茄子的营养价值

① **维生素P**：茄子中含有丰富维生素P，维生素P具有防治高血压与心脏病作用，还能改善动脉硬化症状，多吃茄子有助于消肿及消除淤血症状，是防治高血压的优良食物。

② **维生素B₁**：茄子中含有维生素B₁，维生素B₁是重要的补脑营养素，可以维持神经系统的安定，协助葡萄糖转换成热量，促进糖类分解，提供热量，是维持脑细胞正常功能的必要物质。

■ 选购达人

- ① **挑选**：选择茄子时，应挑选外形完整，颜色呈现紫红光泽，果肉有弹性，且无外伤，茄蒂部位没有裂开者。
- ② **清洗**：清洗茄子时，应该使用软毛刷来刷洗，在果蒂周围的表皮部位，应刷洗仔细。
- ③ **烹调**：茄子在烹调过程中，表皮很容易变色，若加入一些醋一起烹调，能有效防止茄子表皮变黑。

茄子的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	25千卡
膳食纤维	2.3克
维生素B ₁	0.07毫克
维生素B ₆	0.02毫克
维生素C	6毫克

■ 食用方法

- ① **煮熟后凉拌**：接受过化疗的癌症患者，若出现发热症状时，可以将茄子煮熟后凉拌吃，有退热功效。
- ② **连外皮食用**：食用茄子时记得要连同外皮一起吃，因为茄子的外皮含有丰富维生素P，有助于保护血管。



降低血脂+安定情绪



活化脑细胞+清肠排毒

塔香茄子

1人份

营养分析档案

- 热量: 162.5千卡
- 糖类: 23.1克
- 蛋白质: 5.5克
- 膳食纤维: 9.5克
- 脂肪: 6.6克

材料

茄子……400克
罗勒……5克

调味料

酱油……2大匙
盐……1小匙
番茄酱……1大匙

做法

- 1 将茄子洗干净，去蒂切块。
- 2 锅中放油烧热，放入茄子，略炸后取出沥干油分。
- 3 锅中放入罗勒炒香，加入番茄酱与盐、酱油拌炒。
- 4 加入茄子块，与调味汁拌匀略煮后即可盛盘。

食疗功效

茄子中的钾能排出血液中的胆固醇，有利于增加血管弹性，并帮助改善心肌收缩能力。此菜能清热活血，有助于降低血脂，对于防止肥胖也有助益。

凉拌蒜香茄子

1人份

营养分析档案

- 热量: 74.2千卡
- 糖类: 5.6克
- 蛋白质: 1.6克
- 膳食纤维: 2.8克
- 脂肪: 5.5克

材料

茄子……120克
蒜……3瓣

调味料

盐……1小匙
酱油……1大匙

做法

- 1 茄子洗干净，切小段。
- 2 蒜去皮，洗干净以刀背拍碎。
- 3 锅中放清水烧沸，放入茄子烫过取出。
- 4 锅中放入油烧热，加入蒜末，以大火爆香。
- 5 放入盐与酱油拌炒。
- 6 将茄子盛盘，将炒好的蒜酱汁淋在茄子上即可食用。

食疗功效

茄子的胆碱能提升大脑运作能力，也能增强记忆功能。茄子的维生素能安定情绪，并有活化大脑细胞的作用。茄子中的膳食纤维也能清除肠道毒素，有利于改善肠道宿便。

生菜 *Lettuce*

● 别名：莴苣



● 性质：性凉

生菜保健功效

- 抗老化
- 预防贫血
- 助眠
- 促进代谢平衡
- 稳定情绪
- 防治糖尿病
- 消除压力
- 帮助血液循环

适用者

- 一般大众
- 高血压患者
- 便秘者
- 痔疮患者

不适用者

- 脾虚者
- 体寒者



生菜的食疗效果

生菜的维生素E能发挥抗老化的作用，其中的铁与叶绿素也有助于预防贫血，强化人体的血液循环。

生菜茎部的生菜素，是优越的助眠营养素，能帮助稳定情绪，更有利于纾压放松。

多吃生菜有利于排除体内的毒素与盐分，使身体压力减轻，也能促进代谢平衡。生菜中的烟酸能协助合成胰岛素，促进胰岛素正常分泌，防止糖尿病侵袭。



生菜的营养价值

① **生菜素**：生菜茎部中的白色汁液含有生菜素成分，生菜素能帮助稳定情绪，并有助于缓解压力。

② **维生素C**：生菜中含有丰富维生素C，维生素C能干扰亚硝酸胺在胃肠里形成致癌物质，因此有助于分解致癌物，也能防止食道癌与胃癌。

③ **钙**：钙有助于稳定神经，使人情绪安稳镇静。钙还能与生菜中的生菜素一起发挥效果，消除压力，使人保持心情平和。

选购达人

- ① **挑选**：选购生菜时，应该挑选叶片肥厚完整、叶子鲜嫩且饱满，少有病虫斑点、没有开花现象的生菜为佳。
- ② **清洗**：清洗生菜时，应该先去除外叶，再拆成单片叶片分别冲洗。
- ③ **烹调**：将生菜清烫或热炒，能帮助人体摄取更丰富的膳食纤维。生菜加热烹调后，里面的维生素E也不会流失。此外，处理生菜时，应该先清洗再切。

生菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	11千卡
膳食纤维	0.8克
钙	24毫克
维生素C	2毫克
维生素B ₁	0.02毫克

营养配对健康加分

- ① **加橄榄油**：生菜含有脂溶性的维生素A，如果要生吃生菜时，不妨加入一些橄榄油，增加营养成分的吸收。
- ② **凉拌生吃**：生食能完整摄取到生菜的丰富营养，如维生素C与B族维生素，建议沙拉生菜凉拌食用。



镇定安神+消除疲劳



改善焦虑+缓解压力

清烫生菜

1人份

营养分析档案

- 热量：76.1千卡
- 糖类：1.5克
- 蛋白质：0.5克
- 膳食纤维：0.6克
- 脂肪：5.2克

材料

生菜叶……8片

调味料

盐……1小匙
黄酒……1大匙
酱油……2大匙
橄榄油……1小匙

做法

- 1 生菜叶洗干净，在冷水中浸泡片刻之后取出。
- 2 将生菜切成片。
- 3 锅中放清水，水煮沸后，将生菜叶片放入略烫过取出。
- 4 碗中放入调味料充分混合拌匀。
- 5 将烫过的生菜取出沥干，放入碗中，与酱汁充分拌匀即可食用。

食疗功效

清烫生菜含有丰富维生素C，能消除疲劳，舒缓身体的压力；生菜的纤维质能清肠健胃，减少体内热量，丰富矿物质能缓解身体压力，并能发挥优越的安神功效。

素蚝油拌生菜

1人份

营养分析档案

- 热量：36.5千卡
- 糖类：7.1克
- 蛋白质：1.7克
- 膳食纤维：1.0克
- 脂肪：0.4克

材料

生菜叶……12片
蒜……2瓣

调味料

酱油……2大匙
醋……1大匙
素蚝油……3大匙

做法

- 1 生菜叶剥下，清洗干净，切成大块，放入沸水中烫过取出。
- 2 蒜切末和调味料混合搅拌均匀，然后淋在生菜上面即可。



食疗功效

生菜烫过后的口感会比较鲜嫩，淋上酱汁，就是一道简便美味，生菜能提供人体丰富的矿物质与维生素，可改善情绪焦虑现象，钙能安定神经系统，有助消除压力。

洋葱 *Onion*

- 别名：洋葱头、玉葱



- 性质：性温

洋葱保健功效

- 杀菌
- 消除自由基
- 消除疲劳
- 预防动脉硬化
- 安定神经
- 防癌抗癌
- 整肠健胃
- 预防心血管疾病

适用者

- 糖尿病患者
- 高血压患者
- 心血管疾病患者

不适用者

- 容易胀气者



洋葱的食疗效果

洋葱中的蒜素具有很强的杀菌能力，能预防动脉硬化，也有助于增强人体的免疫能力。洋葱中的维生素B₁能消除疲劳，钙能安定神经，有利于消除压力。

洋葱中的槲皮素具有保护神经细胞的作用，同时也能预防癌症。

洋葱中的含硫化合物具有杀菌的作用。含硫化合物能强化胃肠张力，使胃肠消化道功能维持健康。



洋葱的营养价值

① **寡糖**：寡糖有助于增加肠道中的益菌数量，使肠道保持健康，有效排除肠道毒素，帮助身体减压。

② **含硫氨基酸**：洋葱中的含硫氨基酸（SMCS），能有效帮助降低血糖，也有降血脂的作用。洋葱中的含硫化合物，能促进细胞对于糖分的利用，有效发挥降低血糖值的疗效。

③ **钙**：洋葱中的钙有助于稳定神经，使人情绪安稳镇静。更年期女性多吃洋葱，还能补充流失的钙。

选购达人

- ① **挑选**：应该挑选表皮光滑完整的洋葱，球形完整，没有裂开、没有长芽或出现须根；表皮没有腐烂，球茎的顶端没有内陷下凹者为佳。
- ② **清洗**：清洗洋葱时，应该使用软毛刷来刷洗外皮，外皮清洗干净后，再将外皮剥除。
- ③ **烹调**：烹调洋葱时，应该避免加热过久，拌炒时间不宜太久，以免使洋葱里的营养素流失破坏。

洋葱的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	41千卡
膳食纤维	1.6克
维生素B ₁	0.03毫克
维生素C	5毫克
钙	25毫克

食用宜忌

- ① **体质燥热者不宜吃太多**：洋葱属于温和香辛的食物，对于体质燥热多汗者，应该尽量避免过多摄取，以免引起体内燥热上火。
- ② **胃胀气不宜吃太多**：胃部过于上火虚热者，或经常胃肠胀气者，也应该避免多摄取洋葱，以免引发胃肠胀气症状。



降低血压+排毒瘦身



舒压安神+增强免疫力

洋葱炒蛋

1人份

营养分析档案

- 热量：227.3千卡
- 糖类：14.1克
- 蛋白质：7.1克
- 膳食纤维：1.6克
- 脂肪：15.3克

材料

洋葱……100克
鸡蛋……50克

调味料

盐……1小匙
酱油……1大匙
糖……1小匙
黄酒……1小匙
醋……1大匙
橄榄油……2小匙

做法

- 1 将洋葱洗干净，去外皮，切成细丝。
- 2 锅中加油烧热，放入洋葱丝略炒装盘待用。
- 3 鸡蛋打散，倒入锅中炒散，加入其余调味料，再加入略炒的洋葱丝，快速拌炒片刻即可起锅。

食疗功效

洋葱炒蛋能促进人体吸收更多的钙，并可以摄取到充分的维生素B₁，能有效维持神经系统的安定。此菜还具有解毒疗效，有助于降低血压与胆固醇，对于抑制肥胖也有疗效。

焗烤洋葱蒜香饭

1人份

营养分析档案

- 热量：328.7千卡
- 糖类：66.1克
- 蛋白质：5.2克
- 膳食纤维：1.7克
- 脂肪：4.5克

材料

洋葱……50克
米饭……150克
奶油……5克
蒜……3瓣
玉米粒……20克

调味料

盐……1小匙
胡椒……1/2小匙

做法

- 1 洋葱切成小丁，蒜切碎末。锅中放入奶油，将洋葱炒香，加入米饭拌炒。
- 2 将洋葱饭放入烤盘中，加入盐、胡椒、玉米粒与蒜末混合，上面盖一张铝箔纸，放入已经预热180℃的烤箱中，烤约20分钟。
- 3 烤好后，在烤箱中焗约20分钟即可。

食疗功效

洋葱中的钙具有安定神经的功效，蒜能发挥杀菌疗效，二者一起做成烤饭，有助于增强人体免疫力，并发挥舒压安神的效果。

燕麦 Oat

● 别名：野麦



● 性质：性温

燕麦保健功效

- 降胆固醇
- 清除自由基
- 防癌抗癌
- 增强免疫力
- 纾缓压力
- 控制血糖值
- 美容养颜

适用者

- 一般大众
- 便秘者
- 糖尿病患者
- 有脂肪肝者
- 贫血的人

不适用者

- 对麸质过敏者



燕麦的食疗效果

燕麦中丰富的B族维生素，能平衡中枢神经系统，使情绪放松稳定。燕麦中的维生素E能清除对人体有害的自由基。木质素能吸收肠道中的胆汁酸，间接降低血中胆固醇浓度。

燕麦能干扰致癌物质将正常细胞转变为癌细胞的作用，多吃燕麦能发挥抗癌功效，并增强人体免疫力。

燕麦也能平衡血糖值，减缓胃部排空食物的速度，使葡萄糖缓慢吸收，避免餐后血糖值忽然升高。



燕麦的营养价值

① **钙**：燕麦对于安神与纾缓压力具有优越的功效。钙能帮助肌肉的收缩，有助增强神经组织的传导能力，使人体保持高度的集中力。补充钙能使人在休息与睡眠时充分放松，保持较佳的精力。

② **镁**：燕麦中的镁能帮助肌肉放松，使人体心跳调节正常，并保持神经系统的安定完整，使人保持平和镇静状态。

选购达人

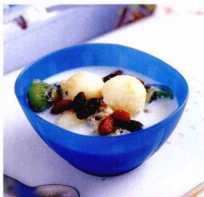
- ① **挑选**：尽量选择颗粒完整，没有杂质与碎粒的燕麦。
- ② **清洗**：使用清水冲洗燕麦，轻轻冲洗去杂质与灰尘，然后放在清水中浸泡约一小时。
- ③ **烹调**：先加入清水在锅中煮开，水沸腾后，放入燕麦慢慢煮10分钟，可添加杏仁或葡萄干以增添风味。
- ④ **保存**：燕麦买回来开封后，应该存放在密闭容器中，并放在阴暗通风处保存，建议尽量在两个月内食用完毕。

燕麦的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	41千卡
膳食纤维	1.6克
维生素B ₁	0.03毫克
维生素C	5毫克
镁	112毫克

食疗秘诀

- ① **与绿色蔬菜烹调**：绿色蔬菜与燕麦一起烹调食用，燕麦中的维生素E能与绿色蔬菜中的维生素C共同作用，发挥优越的抗癌功效，有利于排毒抗癌。
- ② **与黄豆合煮成粥**：建议把黄豆加入燕麦中，煮成黄豆燕麦粥，黄豆中的叶酸会与燕麦中的维生素B₆共同作用，有助于预防贫血，还能增强人体的活力。



安定情绪+清洁肠道

什锦水果麦片粥

1
人份

营养分析档案

- 热量：390.3千卡
- 糖类：70.7克
- 蛋白质：15.8克
- 膳食纤维：6.0克
- 脂肪：6.0克

材料

苹果……半个
燕麦片……50克
牛奶……1杯
猕猴桃……1个



做法

- ① 将燕麦片加入牛奶中煮开。
- ② 苹果与猕猴桃去皮切块。
- ③ 燕麦粥中加入苹果及猕猴桃，即可食用。

食疗功效

燕麦中的维生素B₁与维生素B₆，具有补益大脑的功效，钙能安定情绪，苹果与猕猴桃中的膳食纤维，能与燕麦中的膳食纤维一起发挥清肠功效，有助于舒缓身体压力，使人安定平和。



增强大脑活力+改善焦躁

红枣麦片粥

1
人份

营养分析档案

- 热量：286.2千卡
- 糖类：50.4克
- 蛋白质：8.0克
- 膳食纤维：4.4克
- 脂肪：5.9克

材料

红枣……20克
燕麦片……60克
薏米……30克

做法

- ① 将红枣清洗干净放入锅中，加入薏米及适量清水煎煮。
- ② 煮好后加入燕麦片，再煮约5分钟后即可食用。



食疗功效

红枣与燕麦中含有丰富的铁，能增强大脑的活力，有利于提高大脑的思维；燕麦的钙能稳定心情，并能改善焦躁情绪，有助于纾压放松。

柠檬 *Lemon*

- 别名：柠果、药果、梨檬子、宜母子



- 性质：性平

柠檬保健功效

- 防衰老者
- 安定情绪
- 提振精神
- 改善暗沉
- 促进食欲
- 增强免疫力
- 美容养颜
- 活化新陈代谢

适用者

- 一般人
- 结石患者

不适用者

- 十二指肠溃疡患者
- 胃溃疡患者



柠檬的食疗效果

柠檬富含柠檬酸、烟酸、维生素A与维生素C、糖类、矿物质，柠檬中的维生素C含量最丰富，有助于美白，柠檬酸能消除身体内的疲劳乳酸物质。

柠檬是碱性的食物，能帮助身体维持酸碱的平衡，帮助净化身体。钾与钙能使人体保持弱碱性，使身体维持活跃与年轻的状态，预防衰老。

柠檬的外皮含有精油，能够安定情绪，使人舒畅愉快，并有助于提振精神。



柠檬的营养价值

① **柠檬酸**：柠檬中的柠檬酸能分解身体中的乳酸，是帮助血液恢复弱碱性的重要营养素。

② **维生素C**：柠檬中含有的维生素C含量非常高。多吃柠檬，能帮助皮肤恢复光泽，赶走暗沉，并能提高人体新陈代谢的能力，有助于缓解疲劳。

③ **B族维生素**：柠檬中含有丰富B族维生素，能帮助促进食欲，有利于消化，同时也能加强碳水化合物代谢。

选购达人

- ① **挑选**：果皮要厚实有光泽，表面光滑，且呈黄绿色最好，表皮无碰伤痕迹，没有白色或黄色斑点为佳。仔细嗅闻果肉时，有柠檬的浓郁香气。
- ② **清洗**：柠檬表面较为粗糙，容易聚积污垢，要用软毛刷充分将表面刷洗干净。
- ③ **烹调**：柠檬中的维生素C为水溶性维生素，且不耐高温，榨成柠檬汁或做成沙拉酱汁，是不错的烹调方法。

柠檬的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	32千卡
钙	33毫克
维生素B ₁	0.04毫克
维生素C	27毫克
烟酸	0.12毫克

食疗秘诀

- ① **柠檬汁治感冒**：感冒时最好饮用新鲜柠檬汁，直接生饮，不加水或糖，饮用完后马上上床睡觉，有助于舒缓感冒症状。
- ② **热柠檬汁排毒提神**：每天早晨起床后，冲泡一杯热柠檬汁，热柠檬汁是一种协助身体排放毒素的辅助饮料，能够提神，使精神焕发。



消除疲劳+恢复体力



帮助消化+排便顺畅

蜂蜜柠檬茶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 54.5千卡
- 糖类: 13.7克
- 蛋白质: 0.4克
- 膳食纤维: 0.5克
- 脂肪: 0.2克

材料

柠檬……1个
温水……半杯

调味料

蜂蜜……2匙



做法

- 1 将柠檬榨成柠檬汁，冲入温水。
- 2 把蜂蜜加入柠檬汁中，调匀即可饮用。

食疗功效

蜂蜜柠檬茶中含有丰富维生素C，能使人快速消除疲劳，迅速恢复活力；所含的柠檬酸也能促进疲劳物质代谢，使人快速恢复体力。

莓果柠檬汁

1
人份

营养分析档案

- 热量: 301.4千卡
- 糖类: 75.2克
- 蛋白质: 3.4克
- 膳食纤维: 5.6克
- 脂肪: 0.7克

材料

草莓……300克
柠檬汁……30毫升

调味料

蜂蜜……3大匙
冷开水……半杯

做法

- 1 将草莓洗干净去蒂，放入果汁机中，加入适量冷开水打成汁。
- 2 在草莓汁中加入蜂蜜与柠檬汁，调匀即可饮用。



食疗功效

草莓与柠檬中的维生素C可共同增强疗效，有助于恢复体力，并加速排除血中乳酸；同时也能增强人体抵抗力，有助于消化，使排便更为顺畅。



梅子 Plum

● 别名：青梅、白梅、春梅



● 性质：性温

梅子保健功效

- 抗菌
- 预防感冒
- 帮助消化
- 提振食欲
- 改善疲劳
- 提高肠道吸收力
- 预防晕车

适用者

- 一般大众
- 便秘者

不适用者

- 无



梅子的食疗效果

梅子含多种有机酸，如柠檬酸与苹果酸，具有明显的抗菌作用，能抑制病菌侵袭，有助于预防感冒。有机酸还能促进胃肠分泌胃液，帮助消化，具有整肠及改善便秘的优越疗效。

所含的维生素B₁还能提振食欲，帮助消化，并改善人体疲劳现象。丰富的铁、钙、磷能保持血液酸碱平衡，提高肠道的代谢吸收能力。



梅子的营养价值

① **B族维生素**：梅子中含有丰富B族维生素，能保持情绪的稳定，免于受到刺激。B族维生素还可以有效清除身体中的废物，促进食欲，使消化系统正常的工作。

② **柠檬酸**：梅子中的柠檬酸不仅开胃，还能促进肠胃蠕动。当人体体内累积的乳酸过多时，血液会呈现酸性，使大脑焦虑不安。柠檬酸能促进人体排出乳酸，身体或是肌肉疲劳时，多摄取梅子能有效舒缓疲劳。

■ 选购达人

- ① **挑选**：果实外表好看，果形大。果皮无病虫害，无撞伤。青绿色的梅子生嫩果，表皮色泽漂亮，适合做梅子酒。黄绿色的熟梅子适合腌渍、烹饪或做成梅干。
- ② **清洗**：新鲜的梅子要直接用盐清洗干净，放在太阳底下晾干，然后准备腌渍。腌渍的梅子开瓶后可直接食用。
- ③ **烹调**：烹煮梅子时，用腌渍梅能创造出独特风味。

梅子的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	33千卡
膳食纤维	0.6克
蛋白质	0.7克
维生素A	65微克视黄醇当量
钙	12毫克

■ 食用方法

- ① **保健食品——梅精**：近年盛行将青梅肉精华浓缩成为健康养生的梅精，梅精含有超强碱性，是梅干的7倍。此外酸溜溜的梅子亦适合入菜，可以提振食欲，促进消化。
- ② **舒压乌梅汁**：韩国医学上将未成熟的梅子剥皮熏黑后，当做抗菌剂和止血剂使用，称为“乌梅”。现代人饭后一杯梅汁，可以改善工作压力、紧张引起的口干舌燥。



可口开胃+消除疲劳



抗老防衰+整肠健胃

紫苏梅手卷

1
人份

营养分析档案

- 热量：71.0千卡
- 糖类：14.3克
- 蛋白质：7.4克
- 膳食纤维：1.9克
- 脂肪：0.1克

材料

紫苏梅……4个
米饭……1碗
紫菜……1大张

调味料

白醋……1大匙

做法

- 1 将米饭加热后，加入醋搅拌均匀，放凉备用。
- 2 紫菜铺开，铺上一层米饭，上面放上紫苏梅，包裹起来即可食用。也可添加其他食材增加口感。



食疗功效

梅子手卷具优质的开胃效果，梅子富含维生素C，能消除身体疲劳感；所含柠檬酸能促进人体代谢乳酸，琥珀酸能消除肌肉紧张，还能提振胃口。

酥炸梅肉香菇

1
人份

营养分析档案

- 热量：275.9千卡
- 糖类：16.8克
- 蛋白质：2.1克
- 膳食纤维：2.4克
- 脂肪：15.2克

材料

腌渍梅肉……6粒
香菇……6片

调味料

盐……1/2大匙
黄酒……3大匙
酱油……1大匙
淀粉……1大匙
橄榄油……2大匙

做法

- 1 梅子去核切丁，香菇洗净，去蒂。
- 2 梅肉沾少许淀粉，然后加入黄酒、盐与酱油调味。
- 3 将梅肉填入香菇凹陷中，一一填满。
- 4 淀粉加些水调成面糊，将完成填馅的香菇全部沾满面糊。
- 5 锅里放油加热，将香菇放入炸熟即可食用。

食疗功效

梅子中的多种有机酸能促进胃肠消化，可改善便秘症状；其中柠檬酸能协助消除疲劳，使人体保持清醒，还具有抗衰老的功效。

红豆 Red Bean

- 别名：赤豆、红小豆、相思豆



- 性质：性温

红豆保健功效

- 预防贫血
- 促进血液循环
- 温暖身体
- 排毒
- 舒缓便秘
- 消除疲劳
- 恢复活力
- 健脑益智

适用者

- 一般大众
- 贫血者
- 产后及哺乳期女性

不适用者

- 胀气者
- 身体燥热者
- 胃肠功能差者



红豆的食疗效果

红豆中含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、蛋白质及钙、磷、铁等多种矿物质，自古就是多功能的滋补食物。红豆中丰富的铁，是补血的佳品，对于促进血液循环，温暖身体有很好的助益，能消除身体的疲劳。

红豆中丰富的膳食纤维能帮助排便，有利于排毒，舒缓便秘症状。

红豆里的维生素B₁能促进糖类代谢，协助人体排出乳酸，有助于消除疲劳。



红豆的营养价值

① **铁**：充足的铁能协助红细胞携带更多氧气至大脑中，使脑部清醒，恢复旺盛的活力，有利于消除全身与大脑的疲劳。

② **维生素B₁**：红豆中富含维生素B₁，维生素B₁能发挥健脑与补充活力的效果，促进身体的糖类与脂肪转化成能量，帮助身体增加活力。

③ **蛋白质**：蛋白质能提供人体必需氨基酸，补充大脑运作所需的蛋白质，有助消除疲劳，恢复脑部活力。

选购达人

- ① **挑选**：红豆若是放置太久的话，烹调时会花上非常多的时间。尽量选择看起来饱满、颜色明亮、没有皱纹或萎缩的红豆，也不要有任何变色或褪色的痕迹。
- ② **清洗**：在烹煮红豆之前先浸泡，有助于清洗掉砂砾与灰尘，同时使红豆吸收水分涨大，缩短烹煮时间。
- ③ **烹调**：去皮的红豆营养价值不如带皮的红豆，因此烹调红豆时，尽量选用完整的红豆来烹调为佳。

红豆的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	332千卡
蛋白质	22.4克
膳食纤维	12.3克
维生素E	0.63毫克
维生素B ₁	0.43毫克

食用宜忌

- ① **女性经期吃红豆补血**：女性在经期会流失大量血液，导致贫血或手脚冰冷的现象，红豆可以帮助补血，还具有安定神经的作用。
- ② **胃肠功能差者少吃红豆**：胃部容易胀气的人，或胃肠功能较差者，要避免食用红豆。此外，身体燥热与尿频的人，也要少吃红豆。



活络气血+消除水肿



纾解压力+改善便秘

桂圆红豆粥

1
人份

营养分析档案

- 热量：408.4千卡
- 糖类：86.5克
- 蛋白质：14.7克
- 膳食纤维：5.7克
- 脂肪：0.7克

材料

桂圆……15克
红豆……40克
糯米……60克

调味料

蜂蜜……少许

做法

- 糯米、红豆与桂圆清洗干净，将糯米放入锅中加入清水煮成粥。
- 将桂圆与红豆放入粥中一起煮，煮软后加入蜂蜜调味即可食用。

食疗功效

多吃此粥能活络身体的气血循环，红豆中丰富的钾能帮助身体排出多余的水分，减轻水肿，所含维生素B₁能消除疲劳，含有的铁能促进血液循环，提高代谢能力，使人恢复活力。

美颜红豆饭

1
人份

营养分析档案

- 热量：279.4千卡
- 糖类：58.0克
- 蛋白质：9.4克
- 膳食纤维：2.8克
- 脂肪：0.7克

材料

红豆……20克
大米……60克



做法

- 把红豆放入清水中浸泡数小时，泡好后将大米清洗干净。
- 将红豆与大米混合，放入电饭锅蒸成红豆饭即可。

食疗功效

红豆属于碱性食物，红豆饭可补充大米中缺乏的维生素B₁、维生素B₂、矿物质与蛋白质，能平衡大米饭的酸性，帮助人体达到酸碱平衡。红豆富含纤维质，有助肠胃蠕动，改善便秘症状。

姜 *Ginger*

●别名：生姜、老姜



●性质：性温

姜的保健功效

- 温热身体
- 保持血液顺畅
- 消除疲劳
- 提高活力
- 改善感冒
- 促进新陈代谢
- 杀菌

○适用者

- 一般大众
- 咳嗽者
- 呕吐者
- 感冒者

✗不适用者

- 肾脏病患者
- 痔疮患者
- 肝炎患者
- 糖尿病患者



姜的食疗效果

姜是非常优良的食物，含有姜油酮及姜辣素，能扩张人体末梢毛细血管，使淤积的血管活络畅通，保持血液循环顺畅，多吃姜还有助于温暖身体。

姜油酮能刺激大脑皮层，使人兴奋，因而能消除疲劳，提高人体的活力。姜中丰富的维生素C能促进人体代谢，并有提高免疫力的作用。

姜油酮还具有杀菌效果，能增强人体免疫系统，提升人体的抗病力。



姜的营养价值

① **姜油酮、姜辣素**：姜里面含有的辛辣成分，就是姜油酮与姜辣素，能清除身体内的自由基，防止人体衰老，保持年轻状态。这两种物质也有助于促进人体新陈代谢，使血液循环顺畅，发挥温热身体的功效，有助于消除疲劳，使身体保持强健有力。

② **维生素C**：姜里面含有维生素C，能协助身体消除疲劳，有助于促进人体新陈代谢。除了能改善人体疲劳症状，也是预防感冒的佳品。

■选购达人

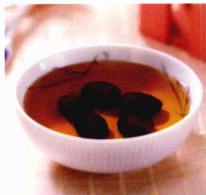
- ① **挑选**：挑选嫩姜应该选择外表净白肥厚，尾端粉红者；选择老姜时，应该选择外表没有皱缩枯萎，且无腐烂现象者为佳。
- ② **清洗**：清洗生姜时，应该使用软毛刷来刷洗，表皮部位应刷洗仔细。等到外皮清洗干净后，可连皮烹调食用。
- ③ **烹调**：在烹调生姜时，要尽量避免去皮，因为去皮以后的姜，无法发挥姜的整体食疗功效。

姜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	20千卡
膳食纤维	2克
铁	0.4毫克
钾	280毫克
维生素C	3毫克

■食疗秘诀

- ① **不要摄取过量**：姜因为能促进血液循环，发汗的作用强大，注意不要摄取过量，以免引起过敏或身体发热的症状。身体发寒的女性，每天适当地摄取10克左右的姜，就能够发挥很好的保温作用。
- ② **感冒者吃姜补益身体**：感冒的患者或产妇，很适合食用姜来补益身体。



温暖手脚+补血润色

红枣姜汤

1人份

营养分析档案

- 热量：192.9千卡
- 糖类：46.4克
- 蛋白质：1.9克
- 膳食纤维：4.8克
- 脂肪：0.2克

材料

红枣……20个
生姜……15克

调味料

红糖……10克

做法

- ① 红枣与生姜清洗干净，生姜切片。
- ② 将材料放入锅中加入适量清水煎煮，煮沸后加入红糖熬煮，再煮约10分钟即可饮用。



食疗功效

姜中含有姜油酮及姜辣素，与红糖一起熬煮成汤，有助于扩张毛细血管，使血液流通顺畅。红糖与红枣中都含有铁，能发挥补血功效。此饮品有助于温热身体，并改善疲劳症状。



滋补养生+提振元气

姜汁糯米粥

1人份

营养分析档案

- 热量：276.9千卡
- 糖类：60.9克
- 蛋白质：6.1克
- 膳食纤维：1.0克
- 脂肪：0.4克

材料

生姜……6片
葱白……4根
糯米……70克

调味料

红糖……1小匙

做法

- ① 把所有材料清洗干净，生姜切片，葱白切段。
- ② 将糯米放入锅中，加入适量清水煎煮成粥，快煮好时放入葱白与生姜，再煮几分钟，加入红糖混合即可食用。

食疗功效

姜中的姜辣素与姜油酮能促进血液循环，帮助温暖身体，提高活力，有效消除人体的疲劳。此道粥品具有滋补效果，能提振元气。

苦瓜 *Balsam pear*

●别名：凉瓜、君子菜



●性质：性寒

苦瓜保健功效

- 开胃健脾
- 预防黑斑
- 减脂瘦身
- 增强免疫力
- 防癌抗癌
- 提振胃口
- 美容养颜

○适用者

- 一般大众
- 火气大者
- 糖尿病患者

✗不适用者

- 月经期女性
- 体质虚寒者
- 容易腹泻者



苦瓜的食疗效果

苦瓜中含有丰富的蛋白质、糖类、粗纤维、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、钙、铁等成分。

其中的维生素C能促进胃肠代谢消化，并能阻挡黑色素堆积，预防黑斑产生，是减肥与美容的佳品。

苦瓜的活性蛋白具有抗癌功效，能激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞活性，并清除体内有害物质；苦瓜的类奎宁有助提升免疫力。



苦瓜的营养价值

① **苦瓜苷、苦味素**：苦瓜中的苦瓜苷与苦味素，是使苦瓜呈现苦味的重要营养物质，这两种物质能帮助消化，发挥开胃健脾的功效，使肠胃的消化能力提升，有利于营养吸收。

② **维生素C**：苦瓜中含有大量维生素C，能促进肠道代谢消化，有利于清除毒素与多余脂肪；维生素C能提高人体的消化吸收能力，更有利于提振胃口，改善食欲不振症状。苦瓜中的维生素C还可消除疲劳，舒缓压力。

■选购达人

- ① **挑选**：挑选苦瓜时应该选择具有重量感、外形完整者为佳。并最好选择外形洁白、果粒饱满，且没有损伤裂痕的果实为佳。
- ② **清洗**：苦瓜的果粒部位容易堆积农药，清洗时应该使用软毛刷来刷洗，表皮部位应刷洗仔细。
- ③ **烹调**：由于苦瓜中的水溶性维生素易溶解于水中，造成营养流失，若采用大火炒或凉拌，有助于保留维生素。

苦瓜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	18千卡
膳食纤维	1.9克
维生素A	2.3微克视黄醇当量
维生素B ₆	0.06毫克
维生素C	19毫克

■食用禁忌

- ① **火气大者可清热去火**：胃口不佳或糖尿病患者，适合多吃苦瓜来提振胃口与调整血糖值。中暑、青春痘患者，或是火气大的人，适合食用苦瓜来清热去火。
- ② **体质虚寒者少吃**：苦瓜属于凉性食物，月经期间的女性、体质瘦弱虚寒的人、容易腹泻的患者，要避免食用。



改善便秘 + 整肠健胃



增进食欲 + 排毒抗菌

白玉苦瓜沙拉

1人份

营养分析档案

- 热量：245.7千卡
- 糖类：14.5克
- 蛋白质：3.0克
- 膳食纤维：5.7克
- 脂肪：20.3克

材料

苦瓜……1根
沙拉酱……2大匙



做法

- ① 苦瓜洗干净，去瓤切块。
- ② 将切好的苦瓜放置冰箱中冰镇半小时。
- ③ 把苦瓜从冰箱中取出，挤上沙拉酱即可食用。

食疗功效

苦瓜中的维生素C能促进消化，所含的膳食纤维能帮助肠道蠕动，有利于改善便秘症状，同时苦瓜中丰富的水分也能滋润肠道，促进消化作用顺畅进行。

蜂蜜苦瓜汁

1人份

营养分析档案

- 热量：142.5千卡
- 糖类：35.4克
- 蛋白质：1.2克
- 膳食纤维：2.9克
- 脂肪：0.3克

材料

苦瓜……150克

调味料

蜂蜜……2大匙

做法

- ① 苦瓜清洗干净，切块去瓤。
- ② 将苦瓜放入果汁机中打成果汁。
- ③ 加入蜂蜜调味即可。



食疗功效

将苦瓜打成果汁，能够有效消除身体的燥热，并能提振食欲，促进消化。所含的维生素C与B族维生素能调节身体代谢功效，有效地清除体内毒素。

菠萝 *Pineapple*

● 别名：凤梨、黄梨、王梨



● 性质：性平

菠萝保健功效

- 促进消化
- 帮助肠胃蠕动
- 代谢脂肪
- 促进新陈代谢
- 提振食欲
- 消除疲劳
- 降低血压
- 去油解腻

适用者

- 一般大众
- 容易腹泻者
- 消化不良者
- 食欲不振的人

不适用者

- 肾脏病患者
- 过敏体质者
- 胃溃疡患者



菠萝的食疗效果

菠萝具有生津止渴的作用，含有丰富的蛋白质、维生素、糖类、粗纤维与矿物质如钙、磷、铁、锌等。

菠萝富含酶，具有健胃疗效，能促进胃肠消化，改善胃肠蠕动，也有利于排除便秘，还能消除体内多余脂肪，维持代谢正常，使身材苗条。

菠萝中的维生素B₁能提振食欲，并有助于促进肠道代谢功能，帮助蛋白质与脂肪的代谢。所含的钾能消除疲劳，并清除多余水分，有助于调整血压。



菠萝的营养价值

① **菠萝酶**：菠萝中含有一种丰富的蛋白酶，能分解蛋白质，有利于蛋白质的分解与消化吸收。在丰盛油腻的餐后吃些菠萝，能促进消化，去油解腻，并能代谢多余的脂肪。

② **维生素B₁**：维生素B₁能帮助体内的酶活化，使得代谢功效良好，有助于提振食欲，使消化系统正常。

③ **维生素C**：菠萝中的维生素C具有优越的代谢能力，能促使肠道毒素代谢，有利于保持消化功效正常运作。

选购达人

- ① **挑选**：选择果实结实饱满、果形挺的，果皮表面突起处没有磨损，果皮黄色部位略带青色，并发出清新果香者为优质品种。使用手指轻轻弹一下菠萝表面，若回声坚实厚重者，便是好的菠萝品种。
- ② **清洗**：先用盐水浸泡菠萝，可减少食用时口腔的刺激感，使菠萝滋味更为甜美。
- ③ **烹调**：烹饪前将菠萝泡盐水，能有效去除酸味与涩味。

食用宜忌

- ① **菠萝去油解腻**：丰盛饱餐后很适合食用菠萝来促进消化，并有去油解腻的功效。
- ② **菠萝不能吃太多**：菠萝避免食用过量，以免刺激口腔黏膜，或导致味觉功能低下。每次建议食用菠萝量以130克为限。

菠萝的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	46千卡
膳食纤维	1.4克
维生素B ₁	0.06毫克
维生素C	9毫克
烟酸	0.2毫克



排毒通便+提高消化能力



增加肠道好菌+强身健体

香瓜菠萝汁

1
人份

营养分析档案

- 热量: 144.0千卡
- 糖类: 36.2克
- 蛋白质: 2.9克
- 膳食纤维: 3.6克
- 脂肪: 0.8克

材料

香瓜……250克
菠萝……100克



做法

- 1 香瓜去皮与籽，切块状。
- 2 菠萝去皮，切成块状。
- 3 将香瓜与菠萝放入果汁机中，打成果汁即可饮用。

食疗功效

香瓜中的丰富水分能帮助肠道代谢。菠萝中的膳食纤维能促进肠道蠕动，菠萝酶能促进蛋白质分解与消化，提高人体的消化能力。

菠萝酸奶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 130.0千卡
- 糖类: 30.4克
- 蛋白质: 3.4克
- 膳食纤维: 1.6克
- 脂肪: 0.4克

材料

菠萝……100克
酸奶……80克
柠檬汁……2大匙

调味料

蜂蜜……1小匙

做法

- 1 将菠萝切片，放入果汁机中，加入酸奶与柠檬汁一起打成果汁。
- 2 加入蜂蜜调匀后即可饮用。

食疗功效

菠萝中含有丰富的钙、B族维生素与菠萝酶，能增强人体的消化代谢能力，酸奶能增加肠道的益菌数量，利于肠道代谢毒素，有助于促进人体的消化力。

葡萄柚 *Grapefruit*

● 别名：西柚、圆柚



● 性质：性寒

葡萄柚保健功效

- 促进消化
- 改善心血管病
- 醒脑提神
- 提振情绪
- 消除水肿
- 维持体力
- 消暑解毒
- 改善牙龈出血

适用者

- 一般大众
- 孕妇
- 想减肥者
- 宿醉者
- 失眠者

不适用者

- 肾脏病患者



葡萄柚的食疗效果

葡萄柚的果肉酸甜多汁，是促进消化与改善心血管疾病的佳品。葡萄柚中含有丰富维生素C，能促进肠道代谢，有利于蛋白质的消化。

需注意葡萄柚若与高血压药合吃，可能会有相克作用，影响健康。

葡萄柚中的膳食纤维能促进新陈代谢，有助于排除肠道毒素，具有缓解便秘的疗效。葡萄柚的外皮含有香精，由葡萄柚提炼的精油可安抚思绪，也有助于醒脑提神。



葡萄柚的营养价值

① **维生素C**：葡萄柚中富含维生素C，丰富的维生素C有助于促进人体的代谢能力，使肠道的新陈代谢作用顺畅进行。

② **维他命B群**：葡萄柚中的B族维生素，有助于促进胃部的消化功效，并能提高消化道功能，帮助分解蛋白质，使人体消化代谢顺畅。

③ **柠檬酸**：柠檬酸是开胃整肠高手，能促进胃肠蠕动，并有助于调整胃肠功效，对于提振食欲很有帮助。

选购达人

- ① **挑选**：葡萄柚要选择有重量、饱满、外观正圆形者为佳，较重的葡萄柚具有丰富水分；同时要选择外皮颜色鲜艳，且具有光泽者。
- ② **清洗**：将葡萄柚外皮清洗干净后，直接去皮后再吃。
- ③ **烹调**：在处理葡萄柚时，注意要横向对半切开，将头尾去除，再用刀将中央的白色果梗取出。如此在烹调时，才不会让苦味的果梗影响食物的风味。

葡萄柚的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	33千卡
膳食纤维	1.2克
维生素A	46.7微克视黄醇当量
维生素C	38毫克
钾	60毫克

食用方法

- ① **打成果汁饮用**：将葡萄柚打成果汁，并加入些许蜂蜜，有助于缓解宿醉症状，也能改善失眠焦虑的情形，有助于入眠。
- ② **做成饭后甜点**：建议在丰盛的餐饮过后，吃一个葡萄柚，无论是搭配红茶或制作成甜点都很适宜，酸甜的风味具有去油解腻的功效，并能促进消化。



爽口开胃+预防便秘



清肠排毒+增强代谢

红酒醋拌香柚

1人份

营养分析档案

- 热量：273.0千卡
- 糖类：48.0克
- 蛋白质：2.1克
- 膳食纤维：3.9克
- 脂肪：9.4克

材料

葡萄柚……300克
粉丝……1/2卷

调味料

红酒醋……1大匙
橄榄油……1小匙
盐……1/2小匙
胡椒……1/4小匙

做法

- 1 葡萄柚去皮、籽，切成块状。
- 2 粉丝泡水至软后，切成长段状。
- 3 将葡萄柚果肉与粉丝混合，加入橄榄油、葡萄酒醋搅拌，再用盐与胡椒调味即可。

食疗功效

葡萄柚加入粉丝，以橄榄油与葡萄酒醋调味，富有爽口酸味，有助于提振食欲，还能促进胃肠分泌消化液，帮助改善便秘症状。

蜂蜜葡萄柚汁

1人份

营养分析档案

- 热量：313.5千卡
- 糖类：76.6克
- 蛋白质：4.2克
- 膳食纤维：7.2克
- 脂肪：1.8克

材料

葡萄柚……1个

调味料

蜂蜜……2大匙

做法

- 1 葡萄柚去皮，果肉去籽切成小块。
- 2 将葡萄柚放入果汁机中打成果汁，并加入些许蜂蜜调味即可饮用。



食疗功效

葡萄柚中的膳食纤维能发挥清除肠道毒素的疗效，所含的维生素C能增强代谢功能，含有柠檬酸能促进胃肠蠕动，有助于预防便秘。

紫苏 *Perilla*

- 别名：赤苏、白苏、香苏



- 性质：性温

紫苏保健功效

- 促进消化 ● 提振胃口
- 清洁血液 ● 预防心血管疾病
- 杀菌 ● 改善高血压
- 提高代谢力

适用者

- 一般大众 ● 高血压患者
- 过敏性皮肤炎患者

不适用者

- 糖尿病患者



紫苏的食疗效果

散发天然香气的紫苏叶，是日本很喜爱的古老香草。紫苏醛是独特香气的来源。传统医学认为紫苏能防止海鲜食物中毒。

紫苏是消化良药，紫苏醛通过嗅觉刺激，提高胃肠分泌消化液；紫苏还有助于提振胃口，对于炎热夏日引起的食欲不振，有改善作用。

紫苏中丰富的矿物质如铁、镁、钾、锌等，能提高人体代谢能力，保持血液健康，预防心血管疾病。



紫苏的营养价值

① **紫苏醛**：紫苏中的紫苏醛是使紫苏具有香气的精油成分，实验发现紫苏有杀菌效果，紫苏醛能促进胃液分泌，提高消化能力。

② **亚麻油酸**：它是一种不饱和脂肪酸，有助于滋润肠道，有效促进肠道蠕动排泄，有利于消化作用进行。

③ **B族维生素**：紫苏中的B族维生素能帮助体内酶活化，使代谢功效良好，促进肠胃蠕动，有效清除身体的废物，使消化系统正常工作。

选购达人

- ① **挑选**：紫苏叶有紫红色与紫中带绿两个品种，日本产的紫苏叶多为纯绿色。购买时要挑选颜色较深，且色泽鲜艳，水分充足的紫苏叶。
- ② **清洗**：烹调前将紫苏放在流动的清水下反复冲洗，要将两面都冲洗干净，并在清水中浸泡一段时间，最后用纸巾将叶片上的水分吸干即可。
- ③ **烹调**：炒菜时加入紫苏及些许油拌炒，能使紫苏中的胡萝卜素更容易释放出来，更易被人体吸收。

紫苏的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	20千卡
膳食纤维	0.6克
蛋白质	0.7克
维生素A	65微克视黄醇当量
钙	12毫克

烹饪指南

- ① **泡茶饮用**：将紫苏叶以沸水泡开，当做茶饮来饮用，是具有养生滋补效益的茶饮。
- ② **调味佐料**：紫苏的茎叶有特殊的香味和色泽，可以用于烹调或腌渍，此外也常作为调味品或拿来染色，如糖果、海苔、生姜与梅子等。



补血润色 + 缓解消化不良

开胃紫苏茶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 19.3千卡
- 糖类: 5.0克
- 蛋白质: 0克
- 膳食纤维: 0克
- 脂肪: 0克

材料

紫苏叶……15克

调味料

红糖……1小匙



做法

- ① 紫苏叶切碎成细末。
- ② 将紫苏末放入杯中，加入热水冲泡，最后加入红糖调味即可。

食疗功效

紫苏中的铁能发挥补血功效，紫苏醛能促进胃液分泌，有利于消化作用；紫苏中的维生素C能增强肠道的代谢功效，在饭后饮用一杯紫苏茶，有助于缓解消化不良症状。



舒缓疲劳 + 加强肠胃功能

酥炸紫苏茄

1
人份

营养分析档案

- 热量: 99.4千卡
- 糖类: 24.0克
- 蛋白质: 1.4克
- 膳食纤维: 3.0克
- 脂肪: 1.0克

材料

紫苏叶……20克
茄子……100克

调味料

金橘酱……2大匙
色拉油……适量

做法

- ① 茄子清洗干净，切成小段。
- ② 将茄子块放入油锅中稍微炸熟。
- ③ 盛盘时将紫苏包裹起茄子，蘸些许金橘酱食用。

食疗功效

紫苏能提振胃口，促进胃液分泌，茄子中的膳食纤维能促进肠道蠕动，帮助消化作用顺畅进行，二者中的维生素C，还能增强消化道的代谢功效，并能帮助舒缓疲劳，改善食欲不振。

丝瓜 *Loofah*

● 别名：菜瓜



● 性质：性凉

丝瓜保健功效

- 降低血压
- 调整胃肠
- 消除水肿
- 排毒
- 清热利尿
- 改善便秘
- 清洁血液
- 美肤除皱

◎ 适用者

- 一般人
- 体质燥热者
- 易中暑者

✕ 不适用者

- 腹泻者
- 胃肠虚弱者



丝瓜的食疗效果

丝瓜中含有丰富维生素B₆，是天然的利尿剂，能消除水肿症状。

丝瓜也是丰富矿物质的来源，能保持血液酸碱平衡，有助于清洁血液。其中的天门冬氨酸，能有效清热解毒，具有增强抵抗力的疗效。

丝瓜含维生素B₁，能滋润皮肤，使皮肤美白，并保持皮肤弹性润泽。

丝瓜也富含钾，可以利尿、清除尿酸，有利于促进内脏的解毒代谢功能，使人体远离毒素的威胁。



丝瓜的营养价值

① **天门冬氨酸**：丝瓜中含有丰富天门冬氨酸，具有清热解毒与活血通络的作用。

② **水分**：丝瓜能提供人体所需要的水分。丝瓜中的水分天然洁净而富有营养，具有高度生物活性，提供给身体平衡健康的水分。

③ **维生素B₁、维生素B₆**：丝瓜汁液中的维生素B₁，能防止皮肤老化。丝瓜中的维生素B₆有助于稳定精神情绪，多食用丝瓜能帮助消除忧虑。

■ 选购达人

- ① **挑选**：挑选丝瓜时，应该选择外皮无皱纹，颜色翠绿，握在手中有沉重感，尾端呈现鲜嫩质地的。
- ② **清洗**：稍微清洗丝瓜，然后去除外皮，即可烹调食用。
- ③ **烹调**：在烹调丝瓜时，建议将丝瓜的蒂头去除，避免蒂头因为加热，而出现氧化变黑的现象。
- ④ **保存**：将丝瓜以报纸包裹起来，直接放入冰箱中冷藏即可，丝瓜不宜久放，以免老化，流失水分。

丝瓜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	12千卡
维生素B ₆	0.05毫克
维生素C	6毫克
钙	52毫克
水分	96.4克

■ 食用宜忌

- ① **优良的减肥食材**：丝瓜有助于减肥与消除水肿，由于丝瓜的糖分与脂肪都很低，能帮助降脂，是很好的减肥蔬菜。
- ② **慢性胃炎患者不宜多吃**：丝瓜属于寒性蔬菜，患有慢性胃炎的患者要避免多食用，以免加剧胃炎症状。



调经+润肠通便



利尿消肿+清肠排毒

番茄丝瓜蜜

1
人份

营养分析档案

- 热量：76.6千卡
- 糖类：16.0克
- 蛋白质：2.2克
- 膳食纤维：2.3克
- 脂肪：0.5克

材料

番茄……150克
丝瓜……80克
开水……250毫升

调味料

蜂蜜……1小匙

做法

- ① 将番茄洗干净，切成小块。
- ② 丝瓜去皮切块，将二者放入果汁机中，并加入开水打成果汁，加入蜂蜜调匀即可饮用。

食疗功效

丝瓜能清热解毒，月经不调的女性，多吃丝瓜能达到调理的效果。番茄能润肠通便，二者制作的蔬果汁能增强人体抗病力，并且有利于提高解毒能力。

凉拌丝瓜

1
人份

营养分析档案

- 热量：58.4千卡
- 糖类：4.3克
- 蛋白质：1.9克
- 膳食纤维：2.3克
- 脂肪：3.7克

材料

丝瓜……60克
竹笋……60克

调味料

酱油……1小匙
醋……1大匙
香油……1小匙

做法

- ① 丝瓜与竹笋洗干净，去皮切丝，汆熟。
- ② 放入大碗中，加入酱油、醋与香油拌均匀即可食用。

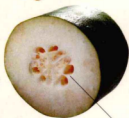


食疗功效

丝瓜具有优越的解毒功效，有助于利尿消肿，但容易腹泻或手脚冰冷的人不宜食用过多丝瓜。竹笋的膳食纤维能清洁肠道，并有助于清洁血液，提高人体的抗病能力。

冬瓜 Wax Gourd

● 别名：白瓜、枕瓜



● 性质：性寒

冬瓜保健功效

- 清热解暑
- 止咳润喉
- 生津止渴
- 减肥
- 利尿
- 消除浮肿
- 养颜美容
- 补充气血

适用者

- 一般人
- 水肿患者
- 减肥患者
- 肾炎患者

不适用者

- 胃肠虚寒者



冬瓜的食疗效果

冬瓜是一种水分含量极高的蔬菜，水分含量高达98%，能清热解暑、利尿、止咳润喉与生津止渴。

冬瓜也是很好的减肥蔬菜，不含脂肪，含糖量与含钠量都很低，还含有丙醇二酸，能保持身材苗条，防止水肿发胖。

冬瓜含有丰富的钾，而钠含量则较少，具有利尿作用，还可调降人体血压，并可改善肾炎。冬瓜果肉中含有铁元素，能补充气血。



冬瓜的营养价值

① **丙醇二酸**：冬瓜中的丙醇二酸，可以抑制糖类转化为脂肪的化合物，以及防止人体内脂肪的堆积，因此能够有效的消脂。

② **钾**：冬瓜中含有丰富的钾，能有效排出血液中的钠离子，改善血管弹性。钾有利尿作用，有利于调降血压，改善浮肿症状。

③ **膳食纤维**：冬瓜中也含有丰富膳食纤维，能促进消化，改变肠道中的菌种生态，有利于清洁肠道。

选购达人

- ① **挑选**：挑选冬瓜时，应该选择表面有一层白色粉末，切开后肉质洁白，富有弹性，切口新鲜者为佳。
- ② **清洗**：清洗冬瓜的外皮，并将外皮切除后进行烹调。
- ③ **烹调**：直接连皮煮成汤，能发挥较好的利尿作用；或将冬瓜连皮与果肉煮烂，打成果泥后过滤，加入糖当茶喝，能达到优越的消暑疗效。

冬瓜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	11千卡
维生素C	25毫克
铁	0.2毫克
磷	25毫克
钾	120毫克

食疗秘诀

- ① **冬瓜籽煎煮成汤**：冬瓜中的冬瓜籽也是优越的食物，冬瓜籽含有抗病毒与抗肿瘤的营营养素，经常饮用冬瓜籽煎煮的汤，能帮助人体防癌。
- ② **冬瓜片擦身体可治皮肤病**：冬瓜有助于人体清热解暑，用冬瓜熬成水后冲洗身体，或用冬瓜切片后擦患处，可改善皮肤病，同时可预防和改善热毒痱子。



改善肾炎+清热解暑



美容养颜+清凉去火

冬瓜皮排毒汤

1
人份

营养分析档案

- 热量: 16.0千卡
- 糖类: 3.0克
- 蛋白质: 1.0克
- 膳食纤维: 1.0克
- 脂肪: 0克

材料

冬瓜皮……120克
瘦肉……20克

调味料

盐……1小匙



做法

- 1 冬瓜皮洗干净，切块。
- 2 在锅中放入清水，并且加入冬瓜皮及瘦肉。
- 3 熬煮成浓汤后，加入适量盐即可饮用。

食疗功效

冬瓜中的钾能清除身体多余的盐分，有助于改善慢性肾炎；冬瓜中的膳食纤维能整肠排毒，维生素C可抑制病毒与细菌的活性，夏日饮用冬瓜皮汤，有助于清热解暑。

消暑冬瓜茶

1
人份

营养分析档案

- 热量: 162.6千卡
- 糖类: 37.8克
- 蛋白质: 1.5克
- 膳食纤维: 3.3克
- 脂肪: 0.6克

材料

冬瓜……300克

调味料

冰糖……30克

做法

- 1 冬瓜洗干净，连皮切成大块状。
- 2 将冬瓜块加水炖煮成熟软状。
- 3 把煮好的冬瓜放入果汁机中打成果泥，将果泥渣质过滤掉取茶汁，加入冰糖调味即可饮用。

食疗功效

冬瓜茶中丰富的维生素C能清除毒素，矿物质能清洁血液，B族维生素能提高代谢能力，并有美容养颜与清火解毒的功效。

大白菜 *Chinese Cabbage*

● 别名：结球白菜



● 性质：性寒

大白菜保健功效

- 解毒
- 防癌
- 调整胃肠
- 促进消化
- 润泽美白
- 舒缓便秘
- 防止水肿
- 改善肾脏炎

适用者

- 痛风者
- 心血管疾病患者
- 便秘者
- 肾脏炎患者

不适用者

- 气喘病患者
- 胃肠虚寒者
- 腹泻及寒病者



大白菜的食疗效果

大白菜属于十字花科蔬菜，具有优越的解毒功效，能有效分解致癌物质，并可以预防癌症，经常食用白菜，能提高人体的排毒能力。

大白菜的维生素C能抗氧化，防止致癌物质在人体内活跃，提高人体的免疫能力，并能抵御病毒侵袭，预防感冒。

大白菜也是消化性极好的蔬菜，能促进胃肠消化，丰富的水分能润燥止渴，使肌肤润泽美白，消除疲劳。



大白菜的营养价值

① **钾**：钾能维持人体的血压，并能调节体内的水分，防止水肿，还有助于防治高血压。适量摄取钾，也有利于保持体内的酸碱平衡。

② **硒**：大白菜中的硒能维持人体的免疫功能，具有优越的抗癌功效。硒也能防治心肌梗塞与高血压症状发生。

③ **锌**：锌能参与人体组织蛋白的合成与修护作用，也是胰脏制造胰岛素的必需营养素。锌还能帮助伤口的愈合，对毛发与黏膜组织有修补作用。

选购达人

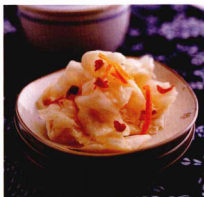
- ① **挑选**：挑选大白菜时，应该选择叶片质地细致，无斑点，且无腐坏者；同时要选叶片紧实者。
- ② **清洗**：清洗大白菜时，应该先去除外叶，将枯烂的叶片剥除，接着再将叶片一片片剥下，以清水反复冲洗。
- ③ **烹调**：避免长时间浸泡大白菜，以免大白菜中的水溶性维生素流失。
- ④ **保存**：报纸包裹住大白菜，直立放在阴凉通风的场所。

大白菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	15千卡
膳食纤维	1.3克
维生素C	19毫克
钾	120毫克
锌	0.4毫克

烹饪指南

- ① **气喘患者要少吃**：大白菜属寒性的蔬菜，不适宜气喘患者食用，以免使气喘病发作。
- ② **不用铜制锅具**：避免使用铜制锅具烹调大白菜，以免大白菜中的维生素C被铜离子破坏，降低大白菜的营养价值。



促进肠胃蠕动+抗氧化



防癌抗癌+增强抵抗力

醋渍白菜

1人份

营养分析档案

- 热量: 85.2千卡
- 糖类: 5.4克
- 蛋白质: 3.3克
- 膳食纤维: 2.7克
- 脂肪: 5.6克

材料

大白菜……300克
蔬菜高汤……1杯

调味料

盐……1/2小匙
醋……1杯
黄酒……2匙

做法

- 1 大白菜洗干净，放入加了盐的沸水中烫过取出。
- 2 将白菜取出，水分挤干，切成块状。
- 3 把醋与黄酒混合，加入蔬菜高汤中。
- 4 汤汁放凉后倒入密封罐中，加入白菜，将瓶盖封紧。
- 5 将白菜腌渍一天后，即可食用。

食疗功效

白菜含有丰富的纤维与多种维生素，能促进肠胃蠕动，有利于排除肠道毒素，所含的维生素C能帮助抗氧化，对抗病毒侵袭，并提高人体代谢能力。

香菇烩白菜

1人份

营养分析档案

- 热量: 35.4千卡
- 糖类: 5.0克
- 蛋白质: 2.8克
- 膳食纤维: 2.6克
- 脂肪: 0.5克

材料

大白菜……180克
香菇……6朵

调味料

盐……1小匙
酱油……2匙
油……1大匙

做法

- 1 香菇用温开水泡过，去蒂。
- 2 大白菜洗干净，切成长段。
- 3 锅中放油烧热，放入白菜略炒，再放入香菇与酱油一起烧煮。
- 4 加入适量水及盐调味，盖上锅盖将白菜烧煮至软即可。

食疗功效

白菜中的维生素C和钼，能抑制人体对亚硝酸胺的吸收与合成，具有抗癌作用；香菇具有优越的排毒作用，二者一起烹调，能帮助消除体内的毒素，增加抵抗力。

韭菜 Chinese Leek

● 别名：长生韭、起阳草



● 性质：性温

韭菜保健功效

- 养血补血
- 排毒
- 滋补肝肾
- 抗氧化
- 延缓衰老
- 抵御自由基
- 改善便秘
- 提振食欲

适用者

- 贫血患者
- 肾功能不佳者
- 阳痿者
- 体质虚弱者

不适用者

- 消化性溃疡患者
- 皮肤过敏者



韭菜的食疗效果

韭菜中含有锌，具有温和的补益功效，能有效滋补肝脏与肾脏，是补肾的优良蔬菜。韭菜中的胡萝卜素具有抗氧化作用，能延缓身体老化，并有助于抵御自由基对人体的侵袭。

韭菜也富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，具有良好的消化作用，帮助预防便秘，还能清除体内废物。

韭菜里的挥发油与硫化物，能发挥杀菌功效，有助于抑制病毒，并可提振食欲。



韭菜的营养价值

① **胡萝卜素**：韭菜中含有丰富的胡萝卜素，具有抗氧化能力，能保护身体免于自由基的侵害。

② **有机硫化物**：韭菜中的有机硫化物，可以防止细胞突变与癌变，并阻断细菌产生有毒物的毒性，还能降低血压。

③ **铁**：韭菜中的铁能补血，有利于改善贫血症状，同时能使虚弱的体质恢复元气，因此具有滋补体力的疗效。

选购达人

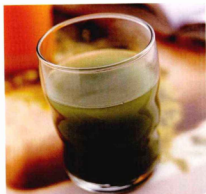
- ① **挑选**：挑选韭菜时，应该选择叶片新鲜浓绿，茎部脆嫩洁白，叶片挺拔直立，且切口新鲜者为佳。
- ② **清洗**：清洗韭菜时，应该先去除枯黄腐烂部分，在水中浸泡，逐株进行清洗，并切除根部再烹调食用。
- ③ **烹调**：韭菜中含有丰富胡萝卜素，在烹调时不妨加入些香油来拌炒，能促使胡萝卜素溶解，提高人体的吸收率。

韭菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	27千卡
维生素A	387微克视黄醇当量
维生素C	12毫克
铁	1.3毫克
钙	56毫克

食疗秘诀

- ① **消除口腔异味的方法**：韭菜要趁热吃才鲜美，吃完韭菜以后，如果口腔残存异味，可以吃些咸梅或柠檬水消除异味。
- ② **春韭与夏韭**：韭菜分春韭和夏韭，春韭味鲜甜，夏韭较苦涩。韭菜加热后会有淡淡甜味，由于韭菜易熟，烹调时间不宜过久。



降低血脂+强身健体

活力韭菜汁

1
人份

营养分析档案

- 热量：61.2千卡
- 糖类：8.6克
- 蛋白质：4.0克
- 膳食纤维：4.8克
- 脂肪：1.2克

材料

韭菜……200克
温开水……适量



做法

- 1 韭菜洗干净，切段。
- 2 韭菜放入沸水中烫熟后取出，放入果汁机中打成汁。
- 3 将打好的韭菜汁加入温开水饮用即可。

食疗功效

韭菜中含有丰富膳食纤维，有利于消化；韭菜中的硫化物能降低血脂，每天适量饮用韭菜汁，能够有效排除身体毒素，并且能增强身体的抵抗力。



整肠健胃+养生排毒

高纤韭菜粥

2
人份

营养分析档案

- 热量：302.1千卡
- 糖类：64.5克
- 蛋白质：8.2克
- 膳食纤维：2.3克
- 脂肪：1.3克

材料

韭菜……80克
米……100克

调味料

盐……1/2小匙

做法

- 1 韭菜洗干净，切成小段。
- 2 将大米清洗干净，放入锅中熬煮成粥。
- 3 煮好后加入韭菜，再加入盐稍煮5分钟即可食用。

食疗功效

韭菜中的维生素C与维生素A能预防病毒侵袭，并帮助抵御病毒的侵害；韭菜丰富的膳食纤维能整肠健胃，有利于清洁肠道，排除肠道的毒素。



菠菜 *Spinach*

● **别名：**菠薐菜、红根菜



● **性质：**性凉

菠菜保健功效

- 清热解毒
- 保持活力
- 美容养颜
- 保健视力
- 补血
- 活络大脑
- 增强免疫力
- 消除疲劳

适用者

- 高血压患者
- 贫血患者
- 一般人

不适用者

- 肾结石患者



菠菜的食疗效果

菠菜含有大量叶酸，多吃菠菜，能促进人体的排毒功能；菠菜中的铁元素，能起到补血作用，使人保持青春活力，并使人气色美丽。

菠菜中丰富的膳食纤维，能有效润肠通便，有助于排除肠道废物，使肠道保持健康，免于宿便侵害。

菠菜有清热解毒功效，多吃菠菜能提高大脑的活力，丰富的抗氧化物能促进大脑细胞的代谢，使大脑保持源源不断的活力。



菠菜的营养价值

① **铁：**菠菜中的铁可以促进人体的造血功能，让女性脸色红润。

② **胡萝卜素：**菠菜中的胡萝卜素含量仅次于胡萝卜，能有效增强人体的抵抗力，加强抗病毒的能力。

③ **膳食纤维：**菠菜中丰富的膳食纤维能润肠通便，在肠道中能吸附食物中的水分，帮助迅速排除毒素。

④ **维生素B₁、维生素B₂：**菠菜中的维生素B₁与维生素B₂，能促进体内的脂肪与蛋白质代谢，提高人体的消化作用。

选购达人

- ① **挑选：**挑选菠菜时，应该选择叶片呈现深绿色、富有光泽并有滋润感，根部呈现深粉红色，切口新鲜者为佳。
- ② **清洗：**清洗菠菜时，应该先将整株菜叶放入混合了面粉的清水中，浸泡5分钟，再以流动的水仔细冲洗干净。
- ③ **烹调：**烹调菠菜时，建议加入含有维生素E的香油或杏仁油一起烹调，能使菠菜中的胡萝卜素溶解，提高人体的吸收率。

菠菜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	22千卡
维生素B ₁	0.05毫克
维生素C	9毫克
铁	2.1毫克
钙	77毫克

烹饪指南

- ① **不要去除根：**菠菜的根部有丰富的铁和钙，尤其根部的含量更多，所以适合洗净根部后一起吃，不要煮烂，才能保存到完整的营养成分。
- ② **先切再煮：**因为菠菜容易残留农药，所以最好的处理方式是切了以后才煮，梗每段切2厘米左右，之后用沸水煮一分钟，可以去除农药。



润肠通便+抵抗病毒

翠绿菠菜粥

2
人份

营养分析档案

- 热量：302.5千卡
- 糖类：64.0克
- 蛋白质：8.7克
- 膳食纤维：2.8克
- 脂肪：1.3克

材料

菠菜……100克
米……80克

调味料

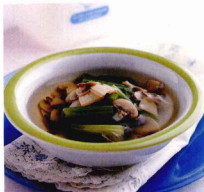
盐……1小匙

做法

- 1 菠菜洗干净，切成小段。
- 2 将米放入锅中，加入水以大火煮沸。
- 3 煮沸后转小火，加入菠菜熬煮成粥。
- 4 煮好时加入盐调味即可食用。

食疗功效

菠菜粥含有丰富膳食纤维，能有效润肠通便，有助于清除肠道毒素；菠菜中的胡萝卜素也能防止氧化发生，并有助于抵御病毒对人体的侵害。



补血润色+排毒

菠菜蘑菇汤

1
人份

营养分析档案

- 热量：48.3千卡
- 糖类：6.4克
- 蛋白质：3.9克
- 膳食纤维：4.8克
- 脂肪：0.8克

材料

菠菜……80克
蘑菇……100克

调味料

盐……1/2小匙

做法

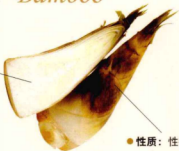
- 1 菠菜洗干净，切成小段。
- 2 蘑菇洗干净，去蒂切片。
- 3 将菠菜与蘑菇放入锅中，并加入适量清水烹煮。
- 4 煮好后加入盐调味即可。

食疗功效

菠菜与蘑菇中含有大量膳食纤维，能吸附肠道代谢物，保持肠道健康；菠菜中的铁能提高人体的造血功能，膳食纤维能发挥整肠功效，帮助清除人体的各种毒素。

竹笋 *Bamboo*

● 别名：笋子



● 性质：性微寒

竹笋保健功效

- 促进消化
- 改善便秘
- 润肠通便
- 清热解毒
- 改善浮肿
- 预防感冒
- 改善多痰
- 产生饱足感

适用者

- 一般人
- 便秘患者
- 胆固醇过高者

不适用者

- 胃病患者
- 胃肠不佳者
- 痛风患者
- 尿道结石者



竹笋的食疗效果

竹笋丰富的纤维素能润肠通便，发挥清除肠道毒素的功效。

竹笋也是很好的解毒蔬菜，能改善身体的浮肿症状，并发挥清热的疗效。竹笋还能改善感冒症状及多痰现象。竹笋的丰富纤维可以让人产生饱足感，避免吸收过多热量，有助于保持身材苗条。

竹笋中的铁能帮助造血，优质蛋白能补充人体的活力，提高免疫力与抗病能力。



竹笋的营养价值

① **钾**：竹笋中的钾能帮助将人体的钠离子排出体外，并有调节血压、维持人体体液平衡的功效。

② **膳食纤维**：竹笋有丰富膳食纤维，能帮助刺激肠胃蠕动，有利于排泄作用，对于促进消化功能特别有助益。多食用竹笋能缓解便秘症状。

③ **铁**：竹笋是丰富铁元素的来源，能帮助人体补血，提供造血必要的原料，使人体血液中的血红蛋白与血红细胞恢复正常含量，改善贫血。

选购达人

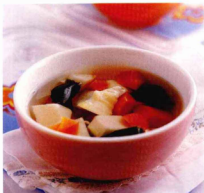
- ① **挑选**：挑选竹笋时，应选择笋壳光滑，外形矮胖且弯曲如牛角造型者，切口组织细密者为佳。
- ② **清洗**：稍微清洗竹笋外皮，连外皮一起放入水中煮，煮熟后再捞出剥除外壳。
- ③ **烹调**：将竹笋煮成清汤，或烫熟后加入调味酱凉拌，都很美味。

竹笋的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	22千卡
膳食纤维	2.3克
蛋白质	2.1克
维生素C	3毫克
钾	340毫克

食用宜忌

- ① **胃弱者不宜吃过多竹笋**：竹笋的粗纤维含量较高，又属于寒凉食物，胃溃疡与胃病者不宜食用，以免导致病情加剧。
- ② **感冒时可喝竹笋汤**：感冒时不妨多喝竹笋汤，竹笋中有丰富的矿物质，具有清热解毒的作用，能改善感冒症状。



排毒瘦身+清肠排毒



帮助消化+刺激肠胃蠕动

竹笋萝卜汤

1人份

营养分析档案

- 热量: 198.6千卡
- 糖类: 20.3克
- 蛋白质: 4.9克
- 膳食纤维: 8.9克
- 脂肪: 1.2克

材料

竹笋……120克
胡萝卜……180克
海带……25克

调味料

盐……1小匙

做法

- 1 竹笋清洗干净，煮熟后去皮切成小块。
- 2 胡萝卜去皮切大块，海带放入清水中泡软，切成大片。
- 3 将竹笋与胡萝卜、海带放入锅中，加入适量清水熬煮成汤，最后加入适量盐调味即可。

食疗功效

竹笋中含有丰富的膳食纤维，能帮助排除肠道中的毒素；胡萝卜中丰富的维生素能提高人体的代谢能力；海带能清除体内的化学毒素。此汤品鲜美可口，具有排毒解毒的作用。

凉拌鲜笋

1人份

营养分析档案

- 热量: 125.2千卡
- 糖类: 6.9克
- 蛋白质: 2.7克
- 膳食纤维: 2.8克
- 脂肪: 9.6克

材料

竹笋……120克
蛋黄酱……适量



做法

- 1 将竹笋清洗干净，放入沸水中煮熟。
- 2 将煮好的竹笋去皮切块，放凉后盛盘，将蛋黄酱淋在竹笋上即可食用。

食疗功效

竹笋中丰富的膳食纤维，能清洁肠道，竹笋的维生素C可增强人体的抗病力，提高代谢，有效排除身体毒素。竹笋高膳食纤维低脂的特色，可刺激肠胃蠕动、帮助消化。

绿豆 Mung Bean

● 别名：莱豆



● 性质：性凉

绿豆保健功效

- 清热解毒 ● 提高代谢力
- 改善暗疮 ● 保护眼睛
- 安抚情绪 ● 改善焦虑
- 健全骨骼 ● 预防皮肤疾病

● 适用者

- 火气大者 ● 肌肤有问题者
- 压力大者 ● 经常疲劳者

✕ 不适用者

- 易腹泻者 ● 尿频者



绿豆的食疗效果

绿豆具有良好的清热解毒功效，对于上火或食物中毒引发的不适症状，具有缓解的疗效。所含丰富的维生素C能增强人体的抗癌能力，B族维生素能提高人体的正常代谢功能。

绿豆也能消除皮肤因为上火引发的问题，能缓解嘴唇肌肤干燥，改善嘴唇生疮、痱子、暗疮等症状。

绿豆中因为含有大量矿物质，是优越的碱性食物，多食用绿豆有利于平衡身体的酸碱度。



绿豆的营养价值

① **镁**：绿豆可帮助降低血管中的压力。镁能促进钙充分被人体吸收，有效帮助强化骨骼的健康。

② **维生素B₁**：维生素B₁能维持神经系统安定，使人心神平和稳定。维生素B₁也能促进碳水化合物消化，是维持细胞正常功能的必要物质。

③ **维生素B₆**：维生素B₆是帮助蛋白质代谢的重要物质，维生素B₆也有助于稳定情绪，并帮助消除忧虑，能预防神经疾病与皮肤疾病。

■ 选购达人

- ① **挑选**：挑选绿豆时，应该选择色泽鲜绿，豆粒大小均匀，豆子颗粒饱满，且没有虫蛀者为佳。
- ② **清洗**：清洗绿豆时，洗去灰尘与表面脏污即可烹煮。
- ③ **保存**：将绿豆放在布袋或密封瓶罐中保存，并存放在通风阴凉的场所。

■ 食用方法

- ① **夏季喝绿豆汤**：夏季暑热很适合饮用绿豆汤，能发挥降温与解暑的功效，也有利于清除夏季的上火现象。
- ② **热水快煮绿豆汤**：煮绿豆汤的时候，可以先用热水快煮，但是加热时间不宜过长，因为加热太久，会破坏绿豆中的有机酸和维生素，使绿豆功效大打折扣。

绿豆的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	342千卡
维生素E	1.01克
维生素B ₁	0.76毫克
维生素B ₆	0.38毫克
镁	162毫克



抗老防衰+养颜美容



杀菌排毒+净化血液

南瓜绿豆汤

1
人份

营养分析档案

- 热量：247.5千卡
- 糖类：50.0克
- 蛋白质：106克
- 膳食纤维：6.0克
- 脂肪：0.6克

材料

绿豆……30克
南瓜……150克

调味料

冰糖……1小匙

做法

- ① 绿豆放入清水中浸泡2小时。
- ② 南瓜洗干净，去皮切大块。
- ③ 将绿豆与南瓜放入锅中，慢火熬煮至南瓜与绿豆熟软为止，调入冰糖后即可。

食疗功效

中医认为绿豆可发挥清热解暑功效；绿豆还能帮助肠道蠕动，促进排便顺畅，抗衰老、养颜美容。南瓜的膳食纤维能够清洁肠道，具有整肠的疗效。

绿豆酸梅饮

3
人份

营养分析档案

- 热量：373.3千卡
- 糖类：72.4克
- 蛋白质：19.1克
- 膳食纤维：9.8克
- 脂肪：0.8克

材料

绿豆……80克
酸梅……20克

调味料

冰糖……1小匙

做法

- ① 将绿豆洗干净，放入水锅中。
- ② 绿豆煮熟后，再加入酸梅一起煮。
- ③ 补足约800毫升清水一起煎煮，加入适量冰糖，再煮片刻即可饮用。

食疗功效

绿豆中的B族维生素能提高人体的代谢能力，维生素E能强健人体的抗氧化能力，有助于对抗病毒的侵袭。梅子中的柠檬酸可使肠内暂时呈酸性，发挥杀菌的作用，净化血液。

西瓜 Watermelon

●别名：水瓜、夏瓜、寒瓜



●性质：性寒

西瓜保健功效

- 消暑解渴
- 养颜美容
- 降血压
- 利尿
- 解毒
- 保持活力
- 延缓衰老
- 改善肾炎

适用者

- 高血压患者
- 酗酒者
- 养颜美容者

不适用者

- 胃肠虚寒者
- 容易腹泻者



西瓜的食疗效果

西瓜也是排毒高手，能发挥消肿解毒的功效，有利于排除身体堆积的毒素，并有很好的利尿疗效。西瓜中含有多种抗氧化营养素，能防止自由基伤害人体，并预防血管硬化。

西瓜中的钾能降血压，保护血管的健康，并能发挥优越的利尿效果。

西瓜的外皮也有绝佳的利尿疗效，瓜皮可以协助改善肾脏炎与膀胱炎症状。西瓜中丰富的维生素C也有解毒功效，能保持身体活力。



西瓜的营养价值

① **钾**：西瓜的果皮与果肉中含有丰富的钾，钾有利尿作用，并可改善心肌收缩能力。钾也能改善肾脏炎与膀胱炎，并能防止动脉血管硬化。

② **镁**：西瓜中含有丰富的矿物质镁，镁能帮助肌肉放松，能调节人体的心跳正常，并可以使情绪平和稳定。

③ **维生素A**：维生素A也是优越的抗氧化物，维生素A能维护身体的细胞，防止细菌与传染病的侵入，能够有效减少罹患感冒的概率。

选购达人

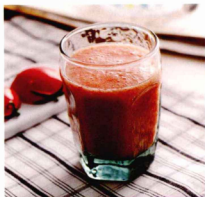
- ① **挑选**：挑选西瓜时，应该选择瓜蒂鲜绿，瓜皮结实且纹路明显，瓜皮具有光泽者为佳。
- ② **清洗**：稍微清洗过西瓜外皮，即可切开食用。
- ③ **烹调**：切开后趁新鲜食用，或将果肉打成西瓜汁饮用。
- ④ **保存**：没有切开的西瓜可在通风的环境中保存4天，若切开后应该尽快食用完毕。冷藏切开的西瓜要在表面盖保鲜膜，以免西瓜变质，或受到细菌污染。

西瓜的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	25千卡
维生素A	126.7微克视黄醇当量
维生素C	8毫克
镁	13毫克
钾	100毫克

食用宜忌

- ① **糖尿病患者需注意食用分量**：西瓜含有一定糖分，糖尿病患者需注意食用分量。
- ② **经期女性不要吃太多**：胃肠虚寒的人，或是正值经期的女性，要避免过量食用西瓜，以免胃肠受寒，引发不适症状。



降低血压+润肠通便



促进血液循环+清肠排毒

西瓜梨汁

1
人份

营养分析档案

- 热量：198.6千卡
- 糖类：44.2克
- 蛋白质：3.2克
- 膳食纤维：4.4克
- 脂肪：1.0克

材料

西瓜……400克
梨……200克



做法

- 1 梨洗干净，去皮与核，切块。
- 2 西瓜去皮，将果肉切块。
- 3 将梨与西瓜放入果汁机中，打成果汁即可饮用。

食疗功效

西瓜中富含维生素C，且含有丰富水分，能发挥清热解暑功效。西瓜中的丰富矿物质，能提高人体的代谢能力，膳食纤维能发挥润肠通便的疗效，可以排除身体毒素，也有助于调降血压。

冰镇鲜果汽水

2
人份

营养分析档案

- 热量：350.1千卡
- 糖类：79.6克
- 蛋白质：4.8克
- 膳食纤维：6.0克
- 脂肪：1.4克

材料

西瓜……300克 桃子……2个
葡萄……100克 汽水……500毫升
番茄……2个

做法

- 1 西瓜、葡萄分别榨汁，一半放入冰箱冷冻做成冰块，其余果汁备用。
- 2 将桃子与番茄去皮，切成小片。
- 3 葡萄汁与西瓜汁加入汽水中调匀。
- 4 将西瓜冰、葡萄冰取出，并放入果汁汽水中。
- 5 放入桃子与番茄片，略搅拌后即可。

食疗功效

西瓜、番茄、葡萄都有绝佳的清肠疗效，有助于清热解暑，能清除肠道的毒素。上述水果都属于碱性食物，含丰富的矿物质成分，能促进血液循环，有助于调降血压。

糯米 *Glutinous Rice*

● 别名：江米、元米



● 性质：性温

糯米保健功效

- 保护血管
- 帮助新陈代谢
- 温暖四肢
- 调节血压
- 滋补体力
- 稳定心情
- 安神
- 促进血液循环

适用者

- 贫血者
- 腹泻患者
- 神经衰弱患者

不适用者

- 消化不良者



糯米的食疗效果

糯米的维生素E能促进血液循环，增强新陈代谢作用，有利于保护血管健康，改善手脚冰冷的症状。

贫血者可通过食用糯米，来达到调整气血的疗效。糯米中的钾能调整血压，保护血管健康。糯米含有多种微量元素，体虚多病者也可多食用糯米，来帮助恢复体力。

糯米还有助于稳定心情，能调节情绪，舒缓紧张与压力，发挥安神的功效。



糯米的营养价值

① **糖类**：糖类能转化成葡萄糖，提供大脑足够能量，并保持人体充沛的活力。糖类摄取充足，能使脑细胞获得充足热量，使人的思维能力清晰。

② **B族维生素**：维生素B₁能提振食欲，具有恢复活力的作用，B族维生素还能维护神经系统，并提高人体的代谢消化能力。

③ **钙**：糯米中的钙能帮助减轻压力，放松紧张情绪。除了缓解紧张外，钙还具有优越的安神与镇静疗效。

选购达人

- ① **挑选**：挑选糯米时，应该选择米粒饱满，呈现透明状。白糯米的颜色要白，黑糯米的颜色则要深黑，没有虫蛀痕迹，没有异物混杂者为佳。
- ② **清洗**：先以清水清洗糯米，在清水中轻轻拨动，反复清洗3次即可，然后放在清水中浸泡约1~2小时。
- ③ **烹调**：烹调糯米前，最好先将糯米放在清水中浸泡2小时，不仅帮助消化吸收，也能缩短煮的时间。

糯米的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	353千卡
膳食纤维	2.8克
糖类	70.1克
维生素B ₁	0.34毫克
维生素B ₆	0.19毫克

食用宜忌

- ① **贫血者食用可滋补体力**：贫血者适合食用糯米来滋补体力，体质虚弱或体力疲乏者，也可以多食用糯米来调理身体。
- ② **不宜多吃的族群**：婴幼儿、老年人、消化力较弱者，避免吃太多糯米，以免引发消化不良现象。咳嗽与发烧患者，也避免食用糯米。



恢复体力+补充气血



提供能量+加强免疫力

枸杞糯米粥

3
人份

营养分析档案

- 热量：382.9千卡
- 糖类：84.4克
- 蛋白质：9.1克
- 膳食纤维：1.7克
- 脂肪：1.0克

材料

糯米……100克
枸杞子……8克



做法

- 1 将枸杞子与糯米清洗干净。
- 2 将糯米放入锅中，加入适量清水熬煮成粥，加入枸杞子再煮5分钟即可。

食疗功效

枸杞子含有维生素C，能协助人体抗氧化。糯米中的多种矿物质与维生素能补充人体能量；糯米的铁能补充气血。此道粥品有助于恢复与滋补体力，并增强身体的抵抗力。

滋补灵芝饭

2
人份

营养分析档案

- 热量：298.5千卡
- 糖类：66.7克
- 蛋白质：6.3克
- 膳食纤维：0.2克
- 脂肪：0.7克

材料

灵芝……4片
糯米……80克

调味料

白糖……1小匙

做法

- 1 灵芝洗干净，放入棉布袋中，以棉绳系紧，加热水冲泡10~20分钟后，过滤出汤汁。
- 2 将糯米清洗干净，加入清水放入电饭锅中蒸熟。
- 3 快熟时淋上灵芝汁，加入白糖调味即可食用。

食疗功效

灵芝中含有氨基酸与蛋白质，并含多种维生素，能提高身体的免疫力；糯米中的B族维生素能增强代谢能力，多种矿物质能提供人体能量；糯米中的维生素E能改善新陈代谢。

紫米 *Black Glutinous Rice*

● 别名：黑糯米、黑米



● 性质：性温

紫米保健功效

- 提供活力
- 恢复元气
- 消除疲劳
- 增强免疫力
- 改善气色
- 促进血液循环
- 安定情绪
- 舒缓焦虑

适用者

- 一般人
- 大病初愈者
- 贫血者
- 高胆固醇患者
- 神经衰弱者

不适用者

- 胃肠消化功能不佳者



紫米的食疗效果

紫米是丰富的B族维生素来源，含有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆与烟酸，具有优越的代谢功效，能帮助糖类、脂肪与蛋白质转换成能量。

紫米中的维生素E能促进血液循环，提高人体的新陈代谢能力，并发挥抗氧化的作用。有利于改善手脚冰冷的症状；所含的镁能参与人体的新陈代谢，并产生人体所需要的能量。

紫米中丰富的矿物质，有助于安定人体情绪，舒缓紧张与焦虑。



紫米的营养价值

① **镁**：充足的镁能维持神经的正常功能，舒缓紧绷的肌肉，改善因为压力引发的肌肉紧绷症状。

② **锌**：紫米中也含有锌，锌能参与人体组织蛋白的合成与修护作用，也是胰脏制造胰岛素的必需营养素。

③ **维生素E**：维生素E是优越的抗氧化物，能抑制自由基在体内活动。维生素E也能促进血液循环，具有良好的抗衰老作用。

选购达人

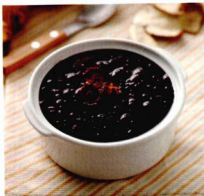
- ① **挑选**：挑选紫米时，应该选择米粒饱满，没有虫蛀痕迹，色泽黑且均匀，没有异物混杂者为佳。
- ② **清洗**：不要以冷自来水煮紫米，否则氯气会在蒸煮过程中破坏维生素B₁，最好用烧开的水煮，以免营养流失。
- ③ **烹调**：烹调紫米时，最好先将紫米放在清水中浸泡约4小时，不仅帮助消化吸收，也能更快煮熟。

紫米的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	23千卡
膳食纤维	1.3克
维生素E	0.61毫克
镁	106毫克
锌	1.3毫克

食用宜忌

- ① **食用紫米粥滋补较虚的体质**：贫血者适合食用紫米来滋补体力，有痛经症状的女性，可食用紫米粥来改善痛经症状，青少年与儿童，也可以食用紫米桂圆粥来增强体力。
- ② **消化力较弱者要少吃**：婴幼儿、老年人、消化力较弱者，避免吃太多紫米，以免引发消化不良现象。咳嗽与发烧患者，也避免食用紫米。



改善痛经+活络血液循环

姜汁紫米粥

2
人份

营养分析档案

- 热量：600.0千卡
- 糖类：121.2克
- 蛋白质：16.5克
- 膳食纤维：6.2克
- 脂肪：5.5克

材料

紫米……150克
山楂……3克
陈皮……1克
姜汁……1/3杯

调味料

红糖……1匙

做法

- ① 紫米清洗干净，加入清水熬煮成粥。
- ② 山楂、陈皮加入清水中，煎煮成浓汁。
- ③ 将山楂陈皮汁加入紫米粥中，并加入红糖一起煮，再次煮沸后即可食用。

食疗功效

紫米能补益气血，姜汁能活络血液循环，这道粥品十分温和，能发挥优越的补益身体功效，还有舒缓痛经、改善感冒症状的作用。



保持活力+预防贫血

紫米桂圆粥

2
人份

营养分析档案

- 热量：742.9千卡
- 糖类：149.2克
- 蛋白质：21.1克
- 膳食纤维：8.2克
- 脂肪：6.8克

材料

紫米……180克
桂圆……25克
红枣……8个



做法

- ① 将紫米、桂圆、红枣清洗干净，放入锅中加入适量清水，以大火熬煮。
- ② 煮沸后改以小火煮成粥即可食用。

食疗功效

紫米中含有丰富铁元素，能补充气血；所含的黄酮类化合物能提高人体血红素含量，有利于保护心血管，并改善贫血症状。红枣中丰富的维生素C能增强人体抵抗力。多食用此粥能滋补体力，使人保持充沛活力。



红枣 *Chinese Jujube*

● 别名：大枣



● 性质：性平

红枣保健功效

- 养血补血
- 改善贫血
- 抗氧化
- 减轻紧张感
- 改善气色
- 改善消化不良
- 滋补胃肠
- 恢复元气

适用者

- 一般大众
- 体质虚弱者
- 女性
- 病后初愈者
- 经常熬夜者

不适用者

- 怕胖的人



红枣的食疗效果

红枣自古就是温和的滋补佳品，含有丰富的铁，能发挥养血的良好疗效，有助于改善贫血症状。

红枣中的维生素C非常丰富，能抗氧化，并能活化免疫系统，有助于增强人体抵抗力。

红枣中丰富的铁与矿物质能安定与平抚情绪，也能减轻紧张感，对于神经衰弱症状有改善的作用。红枣也有滋补胃肠的疗效，能减轻疲弱与消化不良的症状。



红枣的营养价值

① **铁**：红枣含有丰富铁元素，能补充气血，并有养血功效，可帮助气血虚弱者恢复元气。铁也有助于肿瘤患者恢复体力。

② **蛋白质**：蛋白质是构成人体肌肉与大脑细胞的重要营养物质。充足的蛋白质能滋补人体，提供生理活动与思维活动所必要的能量、活力。

③ **钙**：钙是安定神经的重要营养素，能有效平抚情绪，使人心情愉快放松，赶走紧张焦虑的情绪。

选购达人

- ① **挑选**：挑选红枣时，应该选择外表具有光泽，果肉完整饱满者，避免选购外形有过多皱折，果肉干瘪萎缩者。
- ② **清洗**：清洗红枣时，将红枣放在清水中浸泡，冲洗掉外皮的脏污与灰尘即可。
- ③ **烹调**：直接加入清水烹煮成茶饮，或去核后加入甜品或菜肴中一起烹煮，十分美味养生。

红枣的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	309千卡
膳食纤维	1.3克
蛋白质	3.3克
钙	61毫克
铁	1.6毫克

烹饪指南

- ① **煮成茶或粥**：大病初愈的患者，可以多食用红枣烹煮的茶饮、粥品，来滋补体力。红枣中的维生素C与多种抗氧化剂，能帮助人体恢复元气，并有助于增强抵抗力。
- ② **炖煮时剥开红枣**：红枣在炖煮时剥开，释放出的营养价值会更高，而增加食欲、止泻、提升身体元气的功效也会更明显。



强身健体+补血明目

红枣枸杞茶

1
人份

营养分析档案

- 热量：118.8千卡
- 糖类：27.4克
- 蛋白质：1.9克
- 膳食纤维：3.8克
- 脂肪：0.2克

材料

红枣……10个
枸杞子……1大匙

做法

- ① 将枸杞子与红枣清洗干净，放入杯中。
- ② 以沸水冲入杯中，静置5分钟之后，即可饮用。



食疗功效

红枣含有丰富的维生素C，能提高人体的抵抗力，并有滋补体力的作用，所含的铁能补充气血。枸杞子中的维生素C能与红枣一起发挥补益身体的功效。



提高抵抗力+改善气色

花生红枣粥

2
人份

营养分析档案

- 热量：704.7千卡
- 糖类：106.6克
- 蛋白质：21.1克
- 膳食纤维：9.1克
- 脂肪：21.6克

材料

花生……50克
红枣……50克
糯米……80克

调味料

冰糖……1小匙

做法

- ① 将所有材料清洗干净。
- ② 材料中加入适量清水煮成粥，煮好后加入适量冰糖即可食用。

食疗功效

红枣中的铁能补充气血，发挥滋补体力的作用；糯米具有多种维生素与矿物质，能增强体力，并有助于提高人体的抵抗力。但注意红枣若食用过量，容易导致水气堆积体内，会引发水肿。

山药 Common Yam

● 别名：薯蓣、山芋



● 性质：性平

山药保健功效

- 保护血管
- 防止动脉硬化
- 温暖四肢
- 调降血糖
- 帮助消化
- 增强免疫力
- 保护肾脏
- 提振食欲

适用者

- 一般人
- 免疫力不佳者
- 糖尿病患者
- 心血管疾病患者

不适用者

- 易腹胀者
- 易胀气者



山药的食疗效果

山药中最为熟知的营养素就是黏液蛋白，能增强血管弹性，有利于防治动脉硬化症状。

黏液蛋白还能防止结缔组织萎缩，能预防风湿性关节炎。黏液蛋白也能补益身体，具滋润与补肾功效。

体质虚寒，容易手脚冰冷者适合食用山药。山药中有一种薯蓣皂苷，它有天然激素的功效，可改善更年期不适、预防过敏或癌症。



山药的营养价值

① **黏液蛋白**：山药中含有丰富的黏液蛋白，这是由蛋白质与多糖体组成的物质，具有优越的消化作用，还能保持血管弹性，防止动脉硬化症状发生。黏液蛋白也能控制血糖上升。

② **黏液质、皂苷**：山药中的黏液质与皂苷具有优越的滋润作用，能改善咳嗽多痰症状，还可滋补体力。

③ **锗**：山药中含有一种微量元素锗，有助于抑制癌细胞繁殖或转移，是保护人体对抗癌细胞的优质营养素。

选购达人

- ① **挑选**：挑选山药时，应该选择没有须根，没有干枯现象，表面光滑与颜色均匀者为佳。
- ② **清洗**：稍微清洗外皮，削皮之后即可烹调食用。
- ③ **烹调**：处理山药时最好戴上手套再削皮。因为山药含有一种植物碱，容易使过敏体质的人手部发痒。
- ④ **保存**：将买回来的整根山药放在阴凉处保存即可，能保存2~3星期。

山药的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	73千卡
膳食纤维	1克
糖类	13克
维生素C	4.2毫克
磷	32毫克

食用宜忌

- ① **更年期女性食用改善内分泌**：山药中含有雌性激素，适合更年期女性食用，能帮助舒缓更年期不适症状，对于改善内分泌失调也有助益。
- ② **燥热体质者不宜吃太多**：山药具有良好的补益效果，能发挥收敛作用，燥热体质者、患有严重便秘者与胃肠容易胀气者，不要吃太多山药，以免使症状加剧。



提升记忆力+红润气色

山药红枣泥

3
人份

营养分析档案

- 热量：777.1千卡
- 糖类：155.5克
- 蛋白质：11.5克
- 膳食纤维：16.9克
- 脂肪：12.1克

材料

山药……300克
红枣……180克

调味料

白糖……10克
橄榄油……1大匙

做法

- ① 将山药洗干净，放入水中煮熟、去皮后捣成泥。
- ② 红枣去核，蒸熟捣成泥。
- ③ 橄榄油放入锅中烧热，加入红枣泥与山药泥一起拌炒，加入白糖，等到水分炒干后，再加入橄榄油炒黏。
- ④ 炒好后将山药红枣泥盛盘即可食用。

食疗功效

红枣与山药都是补脑的圣品，能参与大脑代谢，山药能提升大脑的记忆功能，所含的多糖体与黏液蛋白能提升免疫功能。红枣富含铁，能红润气色。



保护血管+纤体瘦身

山药生菜沙拉

3
人份

营养分析档案

- 热量：99.7千卡
- 糖类：18.9克
- 蛋白质：1.9克
- 膳食纤维：1.5克
- 脂肪：1.8克

材料

山药……70克
生菜……3大片

调味料

酱油……1大匙
醋……1大匙
糖……1/2小匙

做法

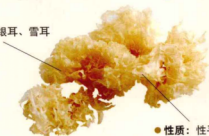
- ① 生菜清洗干净，撕成大片。
- ② 将山药研磨成泥状，加入酱油、醋与糖混合。
- ③ 把混合好的山药泥淋在生菜叶上，即可食用。

食疗功效

生食山药能摄取丰富的淀粉酶，快速清除肠道毒素；山药中的黏液蛋白能保护血管，并有助于防止皮下脂肪堆积，还能发挥增强免疫力的功效。

银耳 *White Fungus*

● 别名：银耳、雪耳



● 性质：性平

银耳保健功效

- 滋润肌肤 ● 保护肝脏
- 排毒 ● 预防贫血
- 美容养颜 ● 预防动脉硬化
- 改善便秘 ● 防止老化

适用者

- 一般人 ● 贫血
- 便秘者 ● 高血压患者
- 血管硬化者

不适用者

- 腹泻者 ● 受风寒者



银耳的食疗效果

银耳的胶质丰富，能滋润肌肤，还能协助人体清除废物毒素，发挥强身健体的功能。银耳的酸性多糖物质，能增强身体免疫力。

银耳有帮助肝脏解毒的能力，可有效防止人体衰老，所含的卵磷脂可预防动脉硬化症状。

银耳因富含胶质、膳食纤维和钙，可降低血液和肝脏中胆固醇，将体内废物排出，又能减缓血糖上升，是极佳的美容养生食材。



银耳的营养价值

① **多糖体**：银耳丰富的多糖体，协助调节血液中的血脂浓度。多糖体也能激发T细胞的活力，有助于预防感染。

② **麦角固醇**：麦角固醇是一种多酚，有助于抗氧化，防止人体老化。

③ **蛋白质**：银耳中的蛋白质含有17种氨基酸，其中有7种是人体必需的氨基酸，能提高人体的基础代谢能力，并有助于刺激人体发育生长，有效维持中枢神经系统的功能。

选购达人

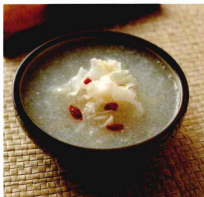
- ① **挑选**：挑选白色中略带黄色，肉质厚且大朵，蒂小且无杂质者为佳。若摸起来黏黏的，表示已变质。
- ② **清洗**：清洗银耳时，应该先用清水冲洗，然后浸泡于温开水中。温水浸泡过后，再将蒂部切除。
- ③ **烹调**：烹调银耳时，要去除未泡发的部分。

食用方法

- ① **煮成银耳甜汤**：多吃些用梨和冰糖炖煮的银耳。银耳熬煮的甜汤有优越的滋阴疗效，能养颜美容。
- ② **甜汤加鲜奶**：银耳的维生素D可促进钙的吸收，喝银耳甜汤时，不妨加鲜奶，可以提高营养价值。

银耳的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	35千卡
膳食纤维	6.5克
维生素B ₂	0.1毫克
钙	33毫克
铁	40毫克



滋润肌肤+清肠排毒

美肤银耳鸡蛋羹

1
人份

营养分析档案

- 热量：104.1千卡
- 糖类：17.5克
- 蛋白质：8.3克
- 膳食纤维：1.4克
- 脂肪：0.1克

材料

银耳……30克
鸡蛋清……1个

调味料

冰糖……5克

做法

- 1 将银耳泡温水后，以清水洗干净。
- 2 银耳放入锅中加入清水以大火煮沸，接着转小火将银耳煮熟。
- 3 加入冰糖，并放入蛋清充分搅拌，再次煮沸后即可食用。

食疗功效

银耳能滋润肠道与肌肤，丰富的矿物质能安稳情绪，舒缓紧张。所含的多糖体能提高人体的抗病能力。所含的膳食纤维可有效清除消化系统的毒素。不过患有咳嗽与风寒者，避免食用银耳，容易腹泻者也应该少食用。



保护肺部+帮助代谢

银耳莲子汤

2
人份

营养分析档案

- 热量：306.8千卡
- 糖类：28.3克
- 蛋白质：47.7克
- 膳食纤维：3.1克
- 脂肪：0.3克

材料

莲子……20克
银耳……30克
红枣……10克

调味料

冰糖……5克

做法

- 1 将银耳放入温水中泡开。
- 2 将莲子洗干净，放入锅中加入清水以大火煮。
- 3 煮沸后改成小火，加入银耳和红枣一起煮，煮软后加入冰糖融化即可食用。

食疗功效

银耳中的卵磷脂，能改善细胞新陈代谢，多糖体能保护血管，胶质可清除肠道毒素，并有助于排除肺部的毒素。莲子中的纤维质，能提高人体代谢作用。二者炖煮的甜汤，能发挥优越的滋补功效。

芋头 *Taro*

● 别名：芋仔、芋艿



● 性质：性平

芋头保健功效

- 促进消化
- 改善便秘
- 控制食欲
- 控制体重
- 保护牙齿
- 预防骨质疏松
- 调节血压
- 舒缓压力

适用者

- 一般人
- 易蛀牙者
- 高血压患者

不适用者

- 过敏体质者
- 血糖偏高者



芋头的食疗效果

芋头里的淀粉与蛋白质能提供足够的营养与热量，替代谷物作为主食，并提供饱足感，有助于控制食欲及体重。

芋头中的钾能调节血压；所含的钙可帮助舒缓压力。芋头中也含有大量的氟，能保护牙齿，防止蛀牙。占约芋头70%以上的淀粉，适合肠胃虚弱者食用。

由于芋头含氟、多糖类高分子植物胶体，可以预防蛀牙，缓和拉肚子的情况，也能增强人体免疫力。



芋头的营养价值

- ① **黏液蛋白质**：芋头中含丰富黏液蛋白质，这种蛋白质被人体吸收后，能有效提高人体的抵抗力。
- ② **钙**：钙是人体骨骼与牙齿的主要成分，摄取钙可以防止骨骼疏松。
- ③ **镁**：镁能促进钙充分被人体吸收，有效帮助强化骨骼的健康。
- ④ **膳食纤维**：能在肠道中促进益生菌生长，并增进肠道蠕动，吸收水分，帮助扩大粪便体积，并加速排便效率，防止代谢废物在肠道中停留。

选购达人

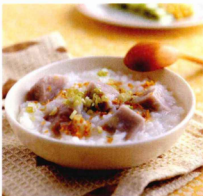
- ① **挑选**：挑选芋头时，应该选择体积较小者，表皮无蛀洞、腐烂，尖部偏红色，外皮没有伤口者为佳。
- ② **清洗**：清洗外皮，然后用刀子削去外皮即可烹调。
- ③ **烹调**：处理芋头时最好戴上手套，避免双手沾到芋头的汁液，造成皮肤过敏发痒。也可以事先将芋头放入电锅中煮熟后再去皮，就能避免过敏现象。
- ④ **保存**：直接将芋头放置在通风的室温中保存。

芋头的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	128千卡
膳食纤维	2.3克
烟碱酸	0.75毫克
钙	28毫克
镁	29毫克

食用方法

- ① **切芋头后改善手痒的方法**：切芋头后手觉得很痒，是因为切时沾到水，让芋头产生草酸钙黏液。如果手很痒，可以倒一点白醋清洗，或在手上涂柠檬汁，就不会痒了。
- ② **吃时不要喝太多水**：食用芋头时避免同时饮用大量水分，以免水分冲淡胃液，影响胃肠的消化吸收能力。



提升食欲+保护神经



清除宿便+控制体重

开胃芋头粥

3
人份

营养分析档案

- 热量：604.7千卡
- 糖类：131.2克
- 蛋白质：13.6克
- 膳食纤维：4.1克
- 脂肪：2.9克

材料

芋头……150克
大米……220克

调味料

盐……1小匙

做法

- ① 将芋头与大米洗干净。
- ② 锅中放水煮沸，放入芋头略煮取出，将芋头皮去除。
- ③ 将芋头切成小块。
- ④ 大米以大火煮至半沸时，放芋头块，以小火熬煮成粥。
- ⑤ 待芋头煮至熟软时，加入盐即可食用。

食疗功效

芋头含有天然的烟酸，而大米中的B族维生素，能把体内的色氨酸转变为烟酸。烟酸能维持消化系统正常，改善食欲不振，还可以维持神经及脑功能正常。

香葱芋头

2
人份

营养分析档案

- 热量：254.1千卡
- 糖类：53.4克
- 蛋白质：5.2克
- 膳食纤维：4.9克
- 脂肪：2.2克

材料

青葱……2小把
芋头……200克
水……1杯

调味料

盐……1/2匙
橄榄油……适量

做法

- ① 将青葱切成细段，芋头放入电饭锅中蒸熟后取出。
- ② 把蒸熟的芋头切成大块，锅中放油烧热，加入芋头块与青葱一起拌炒。
- ③ 加入清水并加入盐混合，盖上锅盖略煮8分钟，等到芋头煮到软烂时，即可起锅食用。

食疗功效

芋头中的淀粉容易消化吸收，钙能维护人体的骨骼健康。芋头中含有大量淀粉，能使人产生饱足感，可抑制食欲，有利于控制体重。芋头中丰富的膳食纤维，能促进肠道蠕动，清除肠道宿便，有助于改善便秘症状。



芦荟 Aloe

● 别名：奴会、诃会、象胆



● 性质：性寒

芦荟保健功效

- 促进消化 ● 改善便秘
- 调整胃肠 ● 防止皮肤炎
- 避免胀气 ● 改善高血压
- 美容养颜 ● 保护心血管

适用者

- 高血压患者 ● 高脂血症
- 便秘者 ● 免疫力较弱者

不适用者

- 孕妇 ● 胃肠虚寒者
- 体质虚寒者



芦荟的食疗效果

芦荟中的蛋白质含有19种以上的氨基酸，能提供人体成长必需的重要营养。B族维生素能促进糖类代谢。

芦荟中的芦荟素能增强肠道的蠕动，有利于清洁胃肠。所含的黏多糖成分能促进肠道中的益生菌繁殖生长，有利于促进消化，改善便秘症状。

芦荟中的芦荟汁对于各种细菌与真菌，具有抑制的作用，可杀除皮肤表面的细菌，保持肌肤的清洁，以及防止皮肤发炎。



芦荟的营养价值

① **芦荟素**：芦荟素是使芦荟产生苦味的独特成分，芦荟素能促进胃肠蠕动，促进脂肪与蛋白质的代谢，使食物充分消化，并改善便秘。

② **黏多糖**：黏多糖能促进消化系统稳定，有助于帮助消化的乳酸杆菌繁殖成长。黏多糖能减少肠道内的气体，避免胀气，并减缓对于消化系统的刺激，使肠道更为健康。

③ **皂角苷**：皂角苷是一种天然皂素，具有强力清洁与杀菌的效力。

选购达人

- ① **挑选**：挑选芦荟时，应该选择叶片深绿新鲜，果肉肥厚多汁，叶片没有萎缩碰伤者为佳。
- ② **清洗**：清洗芦荟时，先将外叶清洗干净，然后再用刀子将外皮去除，直接取用果肉即可。
- ③ **烹调**：将芦荟果肉取下，凉拌生食或加入蔬果一起打成果汁。

芦荟的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	4千卡
维生素C	1.5克
水分	99.1克
钙	36毫克
钾	420毫克

营养配对健康加分

- ① **芦荟汁帮助整肠**：每天早晨饮用一杯芦荟汁，能帮助增强免疫系统功能，有助于抗癌，并能发挥优越的整肠功效，改善便秘症状。
- ② **外敷时保留叶肉**：芦荟作为外用敷剂时，须保留其叶肉，其中的木质素，可以帮助养分渗入皮肤内部。



改善便秘+促进肠道蠕动



整肠健胃+延缓老化

芦荟蔬果汁

1
人份

营养分析档案

- 热量: 107.0千卡 ● 糖类: 23.9克
- 蛋白质: 1.3克 ● 膳食纤维: 3.7克
- 脂肪: 0.7克

材料

芦荟叶……80克
菠萝……100克
苹果……1个



做法

- ① 将苹果、菠萝与芦荟叶洗干净，去皮切块备用。
- ② 把上述材料放入果汁机中打成果汁即可饮用。

食疗功效

芦荟中的芦荟素能帮助润肠通便，苹果与菠萝中的膳食纤维，能促进肠道蠕动，菠萝酶可促进消化与代谢。这道果汁能发挥整肠功效，有效改善便秘症状。

水晶芦荟拌花生

4
人份

营养分析档案

- 热量: 2238.4千卡 ● 糖类: 81.3克
- 蛋白质: 105.3克 ● 膳食纤维: 40.7克
- 脂肪: 165.8克

材料

芦荟叶……50克
花生米……400克

调味料

盐……1小匙

做法

- ① 将花生放入水中以小火煮，煮软后加入盐调味。
- ② 把芦荟连皮放入沸水中烫熟，取出后，去皮切成小块，拌入花生中即可食用。

食疗功效

芦荟中的芦荟素能促进肠道蠕动，花生中的膳食纤维可改善肠道环境，帮助清除肠道中的毒素，并促进新陈代谢。经常食用此菜，能延缓衰老，帮助抗老化。

秋葵 *Okra*

● 别名：黄秋葵、黄蜀葵



● 性质：性凉

秋葵保健功效

- 促进消化
- 改善肠道恶化
- 调理胃肠
- 增强体力
- 润肠通便
- 保护肝脏
- 预防牙龈出血
- 改善胃炎、胃溃疡

适用者

- 水肿患者
- 尿路感染者
- 便秘者

不适用者

- 腹泻者
- 胃肠虚寒者



秋葵的食疗效果

低脂肪与低热量的秋葵，由于富含大量纤维质与黏液蛋白，具有促进消化的功能。所含丰富的果胶能调理肠道，具有促进益生菌繁殖成长的优点，可以改善肠道恶化环境。

秋葵中的蛋白多糖体能促进蛋白质的吸收，具有整肠与促进消化的功效，能改善胃炎与胃溃疡症状。

所含的蛋白多糖体能增强人的体力与耐力，并保护皮肤与黏膜健康完整，也能有效维护肝脏健康。



秋葵的营养价值

- ① **果胶**：果胶具有优越的整肠效果，果胶在进入消化道后，能吸收水分，增加食物在消化系统的停留时间，因此能增加粪便体积，帮助排便。
- ② **蛋白多糖体**：蛋白多糖体能促进蛋白质的吸收，具有整肠与促进消化的功效，也能有效滋补体力。
- ③ **膳食纤维**：膳食纤维能促进肠道蠕动，缩短肠道的各种酚、氨、亚硝酸等物质在肠道停留的时间，降低肠道吸收毒素的概率。

选购达人

- ① **挑选**：挑选秋葵时，应该选择大小适中，颜色深绿色，表面绒毛均匀，且触感柔和者为佳。
- ② **清洗**：清洗秋葵时，可使用些许盐搓洗外皮，将表面绒毛洗去后，再使用清水反复冲洗。
- ③ **烹调**：秋葵适合加入少许油快炒，或烫熟后凉拌食用。
- ④ **保存**：准备一只保鲜袋放入秋葵，置于冰箱中冷藏。

秋葵的营养成分表

主要营养成分	每100克中的含量
热量	40千卡
膳食纤维	4.1克
维生素A	375微克视黄醇当量
维生素C	15毫克
钙	104毫克

食用宜忌

- ① **消化不良者适宜食用**：秋葵中含有黏液蛋白，能有效保护胃壁，很适合肠胃消化不良的患者食用。由于秋葵的营养均衡，能增强人体免疫力，对于容易食欲不振的胃肠病患者，具有滋补效用。
- ② **常腹泻者不宜多吃**：传统中医认为秋葵性凉，脾胃虚寒者与经常腹泻的患者，应该避免食用。



保护肠胃+消除疲劳



帮助消化+润肠通便

凉拌糖醋秋葵

1人份

营养分析档案

- 热量：101.2千卡
- 糖类：19.6克
- 蛋白质：4.8克
- 膳食纤维：8.2克
- 脂肪：0.4克

材料

秋葵……200克

调味料

糖……1/2小匙
酱油……2小匙
醋……1大匙
香油……1小匙
姜汁……1小匙

做法

- 1 秋葵洗干净，去蒂，锅中放清水，加入秋葵煮熟。
- 2 将煮好的秋葵取出，把水分挤出沥干。
- 3 秋葵放入碗中，加入调味料充分拌匀即可食用。

食疗功效

秋葵中丰富的B族维生素可提高人体的代谢能力，并有助于消除疲劳；所含的果胶能促进肠道蠕动，排除宿便，改善便秘症状。黏液蛋白能促进消化，并有保护胃肠的功效。

核桃炒秋葵

1人份

营养分析档案

- 热量：185.3千卡
- 糖类：19.1克
- 蛋白质：6.5克
- 膳食纤维：8.4克
- 脂肪：9.2克

材料

核桃……8克
竹笋……80克
秋葵……150克
蒜……1瓣

调味料

盐……1/2小匙
糖……1/2小匙
橄榄油……适量

做法

- 1 竹笋与秋葵洗干净，竹笋去皮切片，秋葵去蒂，切成厚片；蒜去皮拍碎。
- 2 锅中放油烧热，放入竹笋与秋葵一起拌炒，加入蒜、盐与糖一起炒熟。
- 3 最后放入核桃一起拌炒即可起锅。

食疗功效

秋葵中的果胶能帮助消化。竹笋与核桃中的膳食纤维能发挥整肠作用，使肠道有效蠕动，缓解便秘不适症状。

木瓜 *Papaya*

● 别名：番木瓜、乳瓜



● 性质：性平

木瓜保健功效

- 保护眼睛 ● 增强抵抗力
- 滋润肌肤 ● 补脑
- 丰胸 ● 美容养颜
- 提供能量 ● 舒缓胃炎

● 适用者

- 一般人 ● 胃病患者
- 消化不良者
- 风湿性关节炎患者

✗ 不适用者

- 孕妇 ● 过敏体质者



木瓜的食疗效果

木瓜中的木瓜酶能促进消化，有助于吸收蛋白质。所含的胡萝卜素能增强人体抵抗力，防止氧化作用发生。

木瓜中的维生素A能增强人体免疫力，并可保护眼睛健康。木瓜的维生素C，有利于增强人体的免疫力；所含的蛋白质能发挥滋润肌肤与补脑效用；所含的糖类能提供人体活动所需要的能量。

木瓜还含有丰胸激素，能刺激卵巢分泌雌激素，使乳腺畅通，达到丰胸效果。



木瓜的营养价值

① **木瓜酶**：木瓜酶具有卓越的消化作用，能有效分解蛋白质，帮助食物消化。木瓜酶还能改善消化不良症状，也有助于舒缓胃炎。

② **胡萝卜素**：颜色呈现橘黄色的木瓜，是胡萝卜素的丰富宝藏。胡萝卜素是天然的抗氧化剂，能抵抗氧化作用，防止自由基破坏人体细胞。

③ **蛋白质**：蛋白质能补充人体细胞所需要的营养，使皮肤保持弹性与光泽，防止肌肤出现皱纹。

■ 选购达人

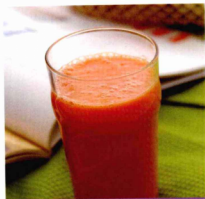
- ① **挑选**：木瓜要选择外形端正饱满，果皮光滑，外观没有碰伤者。果肉丰厚柔软，色泽美丽，表示水分与糖度较高，闻起来具有芳香气味者，是较好的品种。
- ② **清洗**：稍微清洗木瓜外皮，去皮及籽即可食用。
- ③ **烹调**：木瓜中的酶能分解蛋白质，能去油解腻，也可帮助肉类更易消化。

木瓜的营养成分表

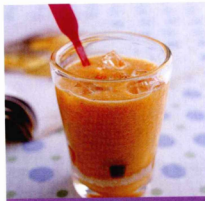
主要营养成分	每100克中的含量
热量	52千卡
维生素A	40.7微克视黄醇当量
维生素C	74毫克
镁	12毫克
钾	220毫克

■ 烹饪指南

- ① **木瓜催熟法**：未熟透的木瓜可用报纸包裹起来，放置在阴凉通风处催熟保存，等到颜色变黄时再吃。
- ② **木瓜容易导致过敏**：过敏体质的人应该慎食木瓜，因为木瓜中含有木瓜碱。过敏体质者若过量食用，容易引发过敏症状。



代谢整肠+排毒养颜



抗氧化+排除宿便

木瓜牛奶

1人份

营养分析档案

- 热量: 147.0千卡
- 糖类: 28.7克
- 蛋白质: 3.2克
- 膳食纤维: 2.6克
- 脂肪: 2.2克

材料

木瓜……150克
牛奶……150毫升

做法

- 将木瓜切块，放入果汁机中加入牛奶。
- 打成木瓜牛奶汁即可饮用，也可以加入少许冰块。



食疗功效

木瓜中的膳食纤维能润肠通便，木瓜酶可促进食物消化，维生素C能提高人体代谢能力，多饮用木瓜牛奶，可提高人体代谢整肠能力，有利于消除便秘。

橘香木瓜饮

1人份

营养分析档案

- 热量: 140.7千卡
- 糖类: 32.2克
- 蛋白质: 2.1克
- 膳食纤维: 5.0克
- 脂肪: 0.4克

材料

橘子……100克
木瓜……1个
柠檬汁……20毫升

调味料

蜂蜜……1匙

做法

- 橘子与木瓜洗干净去皮与籽，切块。
- 将橘子与木瓜放入果汁机中打成果汁。
- 果汁中加入柠檬汁与蜂蜜，混合均匀即可饮用。

食疗功效

橘子与木瓜中的丰富维生素C能抗氧化，大量膳食纤维可促进肠道蠕动，帮助排除宿便，有助于改善便秘。木瓜还含有丰富的类胡萝卜素及特殊的植物蛋白质，前者是抗氧化物，后者有促进免疫细胞增生的效果。



Part 3

生活保健 素食食疗篇

追求健康，就从多吃素开始

9种常见生活小病痛及保健方法

用蔬果膳食调理身体

缓解症状，让你更美丽有活力



感冒



饮食清淡，补充大量水分

感冒是一种病毒引起的上呼吸道疾病，感冒的病毒感染范围从鼻子、鼻腔到咽喉部位，每个人每天至少要吸入约1万升空气量。空气中可能有致病病毒，若人体抵抗力低落，导致免疫系统的防御力减弱，此时就容易受到病毒的侵袭而感冒。

感冒的免疫期因病毒种类而异，可能在短时间内感染不同病毒类型的感冒。感冒的潜伏期在1~3天，在正常情况下，感冒会在5~10天之内痊愈。

感冒最常见的症状有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、鼻部有分泌物，并出现咽喉疼痛。严重时会有吞咽困难、咳嗽、声音沙哑、头痛等症状。

感冒患者饮食以清淡为主要原则，需补充大量水分，多喝酸性果汁如橙汁，多吃含维生素C、维生素E及红色食物，如番茄、葡萄，选择容易消化的流质食物，如蛋花粥、菜泥粥。进食方式少食多餐为佳。

感冒需补充的营养素

① 维生素C

维生素C是一种优越的抗氧化剂，当人体内维生素C浓度较高时，就能防止病毒释放出对人体有害的毒素，使身体免受病毒侵袭，借此对抗感冒。

维生素C也有助于维护气管与支气管上皮细胞的完整性，如果人体维生素C摄取不足，支气管与气管对病毒的抵御能力就会下降。

② 胡萝卜素

胡萝卜素是维生素A的前驱物质，进入人体后可转化为维生素A。维生素A对于人体黏膜如口腔、喉咙、呼吸道、肠胃道有保护作用，所以摄取维生素A，可以降低人体感染感冒病毒的风险。

③ 维生素E

维生素E具有预防感冒与防止上呼吸道感染的功能，经常摄取含维生素E的食物，在流感季节与冬天，不容易罹患感冒。

④ 维生素A

身体内部的维生素A不足时，经常会导致呼吸道感染病毒，引发感冒。维生素A严重不足时，会使免疫系统下降，对于各种病毒的抵抗力，会出现失调的现象。

⑤ 蒜素

蒜里有一种叫蒜素的成分，具有杀菌作用。蒜是很好的抗菌食材，能帮助对抗病毒。多吃蒜能将病毒杀死，有助于增强身体抵抗力。



Tips 小窍门

白萝卜的外皮剥干净，吃起来就不会有辛辣的苦味。白萝卜靠近叶子的部位质地较硬，适合炖汤。

凉拌糖醋萝卜丝

1
人份

杀菌排毒+减脂瘦身

材料

白萝卜……180克

调味料

糖……1小匙

白醋……4大匙

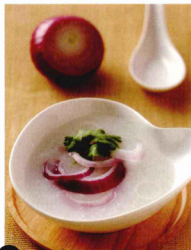
做法

- ① 萝卜清洗干净，去皮切细丝。
- ② 调味料混合后，将萝卜丝浸泡在酱汁中2小时即可食用。

食疗功效

白醋能发挥杀菌作用；萝卜含有丰富的纤维素，能帮助代谢毒素。白萝卜与醋制成的凉拌菜，能温和地治疗感冒症状。白萝卜也能促进脂肪的消耗与利用，是有助减肥的蔬菜。

- 热量：87.3千卡
- 糖类：17.3克
- 蛋白质：2.5克
- 脂肪：0.9克
- 膳食纤维：4.9克



Tips 小窍门

洋葱切开后泡冰水，或在短时间内微波加温，就可以破坏洋葱里的化学成分，切洋葱时就不会流泪了。

元气洋葱粥

1
人份

提高免疫力+预防病毒

材料

洋葱……100克

大米……200克

调味料

盐……1/2匙

做法

- ① 洋葱洗干净，去皮切成细丝。
- ② 大米清洗干净，与洋葱一起放入锅中，加入清水煮成粥。
- ③ 煮好后加入适量盐调味即可食用。

食疗功效

洋葱中含有抗氧化物质，能使人体产生大量谷胱甘肽，供应充足的氧气供给细胞呼吸，还能够提高人体的免疫力，具有预防病毒的功效。

- 热量：564.1千卡
- 糖类：123.5克
- 蛋白质：13.3克
- 脂肪：1.9克
- 膳食纤维：2.4克

贫血



补充含铁食物，帮助补血

很多女性有贫血的现象。贫血是指血液中的血红素降低，或红细胞细胞浓度减少的状态。造成贫血的原因很多，各种慢性疾病或营养不均衡，都有可能引发贫血。由于贫血的原因很多，贫血患者在采用食疗之前，应先经医师诊断评估，以免延误治疗。

女性每月的月经期，是导致女性容易贫血的原因之一。每月经期会流失较多血液，引起身体内的铁含量不足，若加上平日营养摄取不均衡，体内的血液循环不顺畅，就会加剧贫血的不适现象。

身体内的血红素减少，或红细胞数量不足，血液无法输送足够的新鲜氧气，体内营养无法转化为供给细胞的能量，就容易出现经常性的头晕目眩、脸色苍白、呼吸困难、想睡觉、手脚冰冷，并伴随异常疲倦等症状。

贫血需补充的营养素

① 铁

铁是改善贫血所需的首要营养素，铁具有制造血红素的功能，充足的铁能帮助运送氧气。人体每天都会制造新的血红素，当铁含量不足时，容易出现缺铁性贫血症状。

② 叶酸

叶酸也是与血液有关的重要营养素，叶酸属于B族维生素的成员，主要参与人体造血，并发挥活化骨髓的功能。人体若缺少叶酸，很容易引发恶性贫血。

③ 维生素C

维生素C是帮助制造血液的催生营养素，能促进铁被人体吸收，由于植物性的铁元素被人体吸收与利用的效率较低，摄取铁时与维生素C一起摄取，能提升人体对铁的吸收与利用。

④ 维生素B₆

血红素中原血线素的形成，需要维生素B₆的辅助，缺乏会使血红素减少，造成贫血。

⑤ 维生素B₁₂

维生素B₁₂主要参与制造血红素，若缺乏时，会出现贫血，也会引起疲倦与注意力不集中等症状。

值得素食者注意的是，维生素B₁₂大部分来自动物性的食物，吃全素的人较容易有维生素B₁₂缺乏的现象，可以采用蛋奶素，或是服用维生素B₁₂补充剂，来预防摄取不足的问题。

⑥ 蛋白质

贫血患者应该多补充蛋白质，蛋白质是强健血管的很好的原料，能使血管保持韧性与弹性，有助于保持血液循环顺畅。



Tips 小窍门

圆白菜因为含有水溶性维生素，清洗或浸泡之前不宜切成细丝，以免营养素流失过多。

枸杞炒圆白菜

4
人份

预防贫血+美白去斑

材料

圆白菜……400克

枸杞子……10克

调味料

盐……1/2小匙 油……10克

胡椒粉……少许

作法

- 1 圆白菜剥开叶片，洗净切片，枸杞子略泡备用。
- 2 锅中倒入2小匙油烧热，放入圆白菜、盐、胡椒粉、少许水翻炒至熟软，最后加入枸杞子炒匀即可。

食疗功效

圆白菜中的维生素C，可促进枸杞子中铁的吸收，对皮肤有美白去斑的作用。枸杞子具有明目、清热解暑、利尿消肿等功效。

● 热量：215千卡
● 糖类：24.9克
● 蛋白质：6.0克
● 脂肪：11.3克
● 膳食纤维：6.6克



Tips 小窍门

葡萄干铁含量虽高，但是热量也高，肥胖者应该节制摄取。而葡萄吃太多会引起腹泻，须注意食用量。

葡萄干蒸枸杞

1
人份

补血润色+防癌抗老

材料

葡萄干……40克

枸杞子……40克

作法

- 1 将葡萄干与枸杞子清洗干净。
- 2 二者放入大碗中，放入蒸锅中蒸，大约半小时即可。



食疗功效

葡萄干含有丰富的铁，可改善贫血症状。所含多酚类，可防止健康的细胞癌变。葡萄皮中含有单宁，具有增强免疫力及预防心血管疾病功能。葡萄干与枸杞子一起食用，具有补血、明目的功效。

● 热量：245.1千卡
● 糖类：57.0克
● 蛋白质：6.2克
● 脂肪：0.6克
● 膳食纤维：8.1克

手脚冰冷



营养均衡，改善血液循环

手脚冰冷经常是血液循环不好的征兆。身体的血液流动受阻，血液无法顺利携带营养与氧气，输送到全身各细胞与末梢神经，因而引发四肢冰冷。

有时候手脚冰冷，不只是因为血液循环不好，当外在环境变化，或是感冒等疾病流行时，手脚常常就会冰冷。此外，心脏病、糖尿病或者是贫血的人，也会有手脚冰冷的现象。

引发手脚冰冷的原因有血压过低、营养不均衡，或身体新陈代谢能力降低时，导致的血液循环不良。每月经期流失较多血液，也会引发贫血型手脚冰冷。

更年期障碍引发的自律神经失调，也会导致体温调节作用障碍，使血液循环受阻。全身血液循环不良引发的手脚冰冷症状，通常也会伴随有腰酸背痛、气色差、全身酸痛或肩颈僵硬等问题。

手脚冰冷需补充的营养素

① 维生素E

多摄取维生素E能促进血管的韧性，保持血管的强健，有效促进血液循环的功效，并改善身体虚冷症状。维生素E能保持身体活力，防止人体老化，改善慢性疲劳与全身酸痛，也能舒缓手脚冰冷症状。

② 铁

手脚冰冷常见原因是贫血，而铁是改善贫血所需的首要营养素。铁具有制造血红素的功能，充足的铁能帮助运送氧气，使血液品质干净且清澈。

铁也是红细胞的组成成分，红细胞为大脑输送充分的氧气，一旦红细胞中的铁充足，就能够携带充分的氧气给大脑，提高大脑工作效率。

③ B族维生素

B族维生素能帮助温热身体，还能促进血红蛋白的合成，防止贫血，并改善血液循环不良的现象。

④ 姜油酮、姜辣素

姜中有两种成分，分别是姜油酮及姜辣素。这两种物质可以扩张末梢毛细血管，使阻塞的血液重新畅通活络，进而能温热身体，改善手脚冰冷问题。

⑤ 烟酸

烟酸可以稳定神经和循环系统，对于改善手脚冰冷相当有效果。常见富含烟酸的食材有芝麻、花生、绿豆、豆浆等，还可以多吃些深绿色蔬菜。



Tips

小窍门

胡萝卜宜选形状圆直，色泽橙红，表皮光滑者。若表皮有突起粒状，根茎部分呈绿白色，就是不良品。

红萝卜姜汁

1
人份

温热身体+提高代谢

材料

胡萝卜……150克

姜汁……15克

调味料

蜂蜜……2小匙

做法

- ① 胡萝卜去皮，切块状。姜去皮，磨成姜汁。
- ② 将胡萝卜与姜汁一起放入果汁机中打成果汁，调入蜂蜜后即可饮用。

- 热量：99.5千卡
- 糖类：21.1克
- 蛋白质：1.9克
- 脂肪：0.9克
- 膳食纤维：4.5克

食疗功效

此饮品具有改善血液循环的作用，姜汁中的姜油酮及姜辣素能使身体温热，帮助提高新陈代谢，有助于消除血液循环障碍，改善手脚冰冷症状。



Tips

小窍门

青椒的品质主要是看重量，越重的青椒水分越多越好吃。外皮具光泽，切口新鲜、肉厚富弹性较佳。

烫青椒

1
人份

促进血液循环+改善虚冷

材料

青椒……300克

葱段……10克

调味料

酱油、醋、香油……各1小匙

做法

- ① 青椒洗干净，去蒂与籽，切大块。
- ② 锅中清水煮沸，放入青椒，稍微烫一下取出放凉备用。
- ③ 碗中放入调味料调匀。
- ④ 青椒淋上调味汁，拌匀后即可盛盘。

- 热量：126.0千卡
- 糖类：16.5克
- 蛋白质：2.4克
- 脂肪：5.6克
- 膳食纤维：6.6克

食疗功效

青椒含有丰富的维生素及胡萝卜素，能够促进血液循环，有助于改善虚冷症状，使身体温热，提高血液循环作用。

慢性疲劳



B族维生素可消除造成疲劳的乳酸

一般来说，身体长期感到疲倦，却找不出对应的因素，就是慢性疲劳。慢性疲劳的成因，医学上至今没有定论。缺乏运动、过度依赖肉类饮食、超时工作、经常性熬夜、长期睡眠不足，或上述原因的综合结果，都可能导致慢性疲劳。

慢性疲劳的症状有以下几种：肩膀或全身肌肉酸痛、头痛、肩膀与脖子僵硬酸痛、身体感觉沉重疲劳、全身有很重的倦怠感。若无法有效消除疲劳，长期下来人体容易罹患感冒、手脚易出汗，经常出现全身性酸痛现象。

此外，一直伏案工作的人，也很容易感到疲倦、头部发胀，甚至出现晕眩的症状。这是因为一直使用同一姿势工作，很容易造成局部肌肉堆积乳酸物质，如果没有养成舒缓筋骨的运动习惯，一段时间下来就很容易觉得肩颈酸痛，甚至出现全身性的疲劳。

慢性疲劳需补充的营养素

① 醋酸

醋酸是一种酸性化学物质，人类很早就使用酒醋或酿造醋来调味，醋有促进食欲、帮助消化、杀菌等功效。但胃病患者在食用时，要注意应避免过量食用而加重胃部负担。

② B族维生素

当身体缺乏B族维生素时，肌肉与肩膀很容易出现酸痛，而B族维生素能帮助代谢身体的疲劳物质乳酸。

维生素B₁₂能使人精神充沛，还能参与体内蛋白质与脂肪酸的代谢。当体内脂肪酸代谢正常时，神经系统才得以维持正常，否则很容易疲劳。

B族维生素还能协助酶产生催化作用，并帮助糖类与脂肪在人体内转化为热量。

③ 铁

血液循环变差也是导致疲倦的原因之一，经常疲劳者不妨多摄取铁，以增加血液中的氧气运送量，有效消除疲劳感。

④ 维生素C

维生素C能帮助消除身体中的乳酸，并扫除使身体老化的自由基，使身体保持活力，帮助人体对抗各种压力。当体内的维生素C不足时，容易导致感冒与疾病的发生。

⑤ 烟酸

烟酸能降低血中的胆固醇，促进血液循环，有效帮助消除疲劳。此外，充足的烟酸也能减轻因压力或过于疲劳所引起的头痛症状。



Tips 小窍门

黄豆芽本身就会出水，煮的时候水量不必加太多，这样也可以避免冲淡黄豆芽特有的香气及甜味。

醋味黄豆芽

缓解疲劳+恢复活力

材料

黄豆芽……120克

调味料

醋……30克

做法

- ① 黄豆芽洗干净，放入锅中，加醋慢慢煮至熟。
- ② 等到黄豆芽焖熟后即可食用。

1
人份

● 热量：60.4千卡
● 糖类：4.7克
● 蛋白质：8.5克
● 脂肪：0.8克
● 膳食纤维：3.6克

食疗功效

豆芽中含有丰富维生素C，能缓解疲劳，增强免疫系统功能；含有丰富的矿物质，能提高人体的代谢能力，帮助恢复活力。



Tips 小窍门

芹菜叶较易有农药，且味道苦涩，若要食用叶片，先将茎叶分离，叶子用流水冲洗后，再用沸水烫过。

美容蔬菜汤

增强体力+美肌护肤

材料

胡萝卜……50克

洋葱……1头

土豆……30克

豌豆、芹菜……各40克

调味料

盐……1小匙 蔬菜高汤……500毫升

做法

- ① 所有材料洗净，去皮切块。
- ② 将蔬菜放入锅中，加入高汤以大火煮。
- ③ 煮沸后以小火煮，煮软后，加盐调味即可。

1
人份

● 热量：173.1千卡
● 糖类：33.0克
● 蛋白质：7.8克
● 脂肪：1.1克
● 膳食纤维：7.6克

食疗功效

蔬菜是优质维生素C的来源，能缓解疲劳，也能稳定体内胶原蛋白的构成，使肌肤光滑有弹性；豌豆能提供丰富B族维生素，有利于提高免疫力。

压力过大



多吃降压食物消除压力

压力是身体上对应于心理的一种反应，初期的压力对身体造成的影响较小，人体仅会产生发汗、心跳加快、血压升高及手脚冰冷等症状。

较大强度的压力会影响神经系统，使身体各器官做出更强烈的反应，如流汗量增加、心跳速度越来越快、头痛、腰酸背痛、脖子僵硬、呼吸急促以及尿频等。日积月累的压力，会使身体发生各种负面反应，如食欲不振、便秘、腹泻、失眠、经常性的疲劳等。

人体若无法排除或代谢压力时，长期下来会影响内分泌系统、神经系统还有肠胃系统。严重者还会导致高血压、心脏病、胃溃疡、呼吸道疾病。

多吃降压食物，能提升身体的抗压指数，在无形中化解压力。降压食物如橘子还富含柠檬酸，能协助人体制造肾上腺皮质激素，以对抗压力。

压力过大需补充的营养素

① 维生素B₂

B族维生素中的维生素B₂，是减压的重要营养素，它帮助维持神经系统的安定，并可维护眼睛健康，使眼睛保持明亮。

② 维生素B₆

维生素B₆是舒缓压力、帮助安定情绪的营养素。维生素B₆可以维持脑部细胞的正常功能，维生素B₆也能有效安稳情绪，并有助于消除忧虑。

③ 叶酸

B族维生素是消除压力的首要营养素，其中维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂能帮助稳定情绪、安定神经，而如果缺乏叶酸，会减低大脑血清素的释放，容易焦躁不安。

④ 维生素C

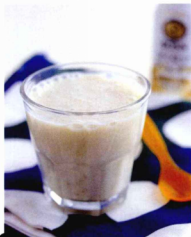
肾上腺皮质激素是对抗压力所需要的激素，而维生素C可以帮助制造肾上腺皮质激素，可多补充。维生素C还能松弛神经、纾解压力。

⑤ 镁

充足的镁能舒缓情绪，帮助肌肉放松，使人体的心跳调节正常。缺乏足够的镁，会干扰神经完整性，使人容易紧张暴躁。

⑥ 钙

钙能安定情绪，帮助消除焦虑，抚平暴躁情绪。长期缺乏钙会导致神经系统无法正常感应，使神经无法放松，容易引发失眠。



Tips 小窍门

香蕉宜存放在10~25℃的温度下，高温易过热变色，低温则会有冷害现象，因此不要放冰箱冷藏。

香蕉牛奶

镇静情绪+调节压力

材料

香蕉……2根
牛奶……200毫升

做法

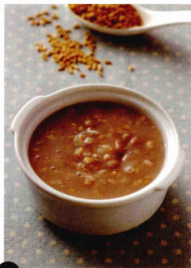
- ① 香蕉去皮切块。
- ② 将香蕉放入果汁机中，加入牛奶一起打成果汁即可饮用。

1
人份

●热量：202.2千卡
●糖类：36.2克
●蛋白质：5.0克
●脂肪：4.2克
●膳食纤维：1.3克

食疗功效

香蕉中含有丰富的镁，具有镇静情绪的作用，能使肌肉放松，心情愉悦平和。所含的维生素B₆能在大脑中创造积极乐观的意识；香蕉中的钾更有调节压力的疗效，能帮助降低血压与保护血管。



Tips 小窍门

花生在烹煮前可以用温水浸泡5分钟，可缩短烹煮时间，避免营养素受到破坏。

纾压花生燕麦粥

增强脑力+帮助减压

材料

燕麦……30克
花生……30克

调味料

水……3碗
冰糖……1小匙

做法

- ① 将花生清洗干净，加入水以小火煮。
- ② 等花生煮软后，加入燕麦再煮5分钟，加入冰糖即可食用。

1
人份

●热量：310.3千卡
●糖类：31.7克
●蛋白质：11.0克
●脂肪：15.5克
●膳食纤维：6.6克

食疗功效

燕麦中含有丰富的B族维生素，能恢复脑部活力，帮助镇定情绪，有效减轻压力。花生中丰富的蛋白质，能增强大脑活力，改善脑部的疲劳。此粥品可以有效帮助减压，防止脑细胞老化。

排毒



蔬果饮食改善体质、净化身体

大致上，毒素的来源可以分为两类：人体新陈代谢产生的废物；来自外在的因素，像空气、食物、压力等影响，间接造成人体产生毒素。

饮食习惯的不当，或经常摄取过多脂肪，脂肪与糖分会导致体内胆固醇增加；另外，酒精与香烟则会增加人体中尼古丁与酒精含量。各种毒物越积越多时，就会导致不健康的现象。

如果人体的饮食缺乏膳食纤维，肠道就会累积毒素，引发可怕的宿便堆积。各种毒素长期累积，不仅会导致各种慢性疾病，还会成为容易罹癌的体质。

常吃蔬菜可以帮助体内排毒，若实行排毒减脂的蔬果素食生活，从内部而言，可以改善体质、净化身体，排除堆积在体内已久的毒素；从外在而言，可以改变身形，消除肥胖的赘肉，以及难看的小腹。

排毒需补充的营养素

① 果胶

排毒营养素中首推果胶，果胶是一种水溶性膳食纤维，普遍存在于蔬菜与水果中。

果胶在进入消化肠道时，会吸收肠道内的水分，增加粪便体积，适量摄取果胶可减轻便秘。含丰富果胶的食物有苹果、柑橘、甘薯、秋葵等。

② 维生素A

含有维生素A的食物，能有效消除电子污染对于身体的伤害。维生素A也是优越的抗氧化物，能维护身体的细胞，防止细菌与传染病的侵入，能够有效减少罹患感冒概率。

胡萝卜素在人体内可转化为维生素A，也是优越的抗氧化剂，有助于抗氧化，对抗自由基对人体的伤害。

③ 维生素C

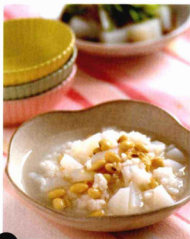
维生素C是水溶性维生素，很容易在水中流失，所以必须每日补充。它的功能是制造胶原蛋白，帮助提高免疫力、抗氧化、美白及滋润肌肤。

维生素C能促进身体新陈代谢，使毒素顺利排出。维生素C还能发挥抗氧化作用，防范自由基对身体的侵害。

④ 维生素E

维生素E是脂溶性维生素的一种，也是最著名的抗氧化剂，长久以来以优越的抗氧化与延缓衰老作用闻名，维生素E可扫除体内自由基，有助于延缓身体老化。

除了抗老防衰外，维生素E还可以清除血液中的脂肪，防止血管硬化。



Tips

小窍门

浸泡黄豆时，水一定要淹没过黄豆，以免水分被吸干，黄豆不容易煮烂。

黄豆魔芋排毒粥

清洁肠道+排毒

1
人份

材料

魔芋……100克
黄豆……30克 大米……80克

调味料

盐……少许

● 热量：429.8千卡
● 糖类：78.7克
● 蛋白质：17.4克
● 脂肪：5.3克
● 膳食纤维：12.5克

作法

- 魔芋切成大块。黄豆放入水中浸泡半天。
- 锅中放入清水与大米，以大火煮，煮沸时加入黄豆，再以小火煮约10分钟。
- 加入魔芋一起煮约5分钟后，加盐调味即可。

食疗功效

魔芋中含有丰富膳食纤维，能增加饱足感，有助于代谢毒素与脂肪；黄豆能帮助降低胆固醇，所含的膳食纤维能促进肠道毒素代谢。多吃此粥能保持肠道干净健康。



Tips

小窍门

海带以深褐或墨绿色，叶宽且厚实，表面布满白霜者佳。白霜不易拍散，表示已受潮，不要购买。

胡萝卜炖海带

对抗老化+利尿通便

1
人份

材料

海带结……150克
胡萝卜……50克

调味料

盐、糖、酱油……各1小匙

● 热量：66.8千卡
● 糖类：13.9克
● 蛋白质：1.6克
● 脂肪：0.6克
● 膳食纤维：5.8克

做法

- 海带泡水2小时，再用清水冲洗干净。
- 胡萝卜洗干净，去皮切块。
- 锅烧热，加入3杯水烧开。
- 放入胡萝卜及海带，加入调味料。
- 炖煮约10分钟，将海带煮软即可起锅。

食疗功效

海带中的膳食纤维能协助粪便排泄，改善便秘，钾能利尿；胡萝卜中的果胶是水溶性膳食纤维，胡萝卜素能保护人体免受自由基侵袭，在对抗老化方面也有帮助。

增强免疫力



充分摄取蛋白质，增加抵抗力

人体的免疫系统是由骨髓、脾脏、胸腺、淋巴等部位组成，主要负责消灭、破坏、清除外来的细菌、病毒及体内不正常细胞。当免疫系统正常运作时，外来细菌不易入侵人体各器官。若人体的免疫系统失去了平衡，细菌或病毒就会引起各种症状，人就开始觉得不舒服。

人体过度疲劳或不注重营养，免疫系统功能会降低，这时如果接触到某些病菌或病毒，就可能发烧或导致其他疾病。

增强人体的免疫力十分重要，平常可通过饮食来增强人体的免疫功效。摄取对身体有益的食物，能帮助刺激免疫系统，使免疫系统发挥作用来保护身体。

多吃新鲜蔬菜水果，减少高油脂食物的摄取，充分摄取蛋白质食物，才可以增加身体对病菌的抵抗力。炒菜时，可以充分运用蒜，蒜的硫化物可以刺激免疫细胞增生，也可以使用一些香料，例如姜黄、小茴香、丁香等，对抗有害病菌。

增强免疫力需补充的营养素

① 膳食纤维

素食中含有大量的粗纤维，膳食纤维能刺激肠道蠕动，减少排泄物在肠内的停留时间，加速废物排出体外，间接防止结肠癌发生。

② 硒

硒是一种矿物质，是肝细胞产生的抗氧化酶（GPx）的主要成分。饮食缺乏硒，可能会增加心血管疾病与贫血的发病概率。

③ 镁

镁是人体细胞合成必要的营养素，另外还参与三百多种体内酶反应，主要存在于骨骼中，如果体内缺镁，可能发生高血压及肌肉痉挛等症。含镁的代表食材是绿叶蔬菜。

④ 维生素C

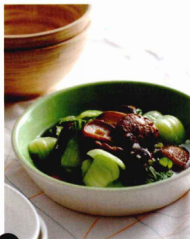
维生素C主要参与体内激素、胶原蛋白、胆固醇、神经传导物质的生成，胶原蛋白是细胞与细胞间的结合物质，肌肉、器官、骨骼、牙齿、韧带都需要胶原蛋白。

⑤ 胡萝卜素

胡萝卜素是维生素A的先驱物，维生素A是人体免疫功能、正常视觉、基因表现、生殖、胚胎发育、生长所必需的。补充含胡萝卜素的蔬菜，可以预防体内维生素A缺乏。

⑥ 维生素E

维生素E是卓越的抗氧化物，能防止自由基在体内活跃氧化，具有卓越的抗衰老作用。



Tips 小窍门

可先剥掉油菜外层再洗，根部易藏污泥，可以先切掉根部再洗，叶片之间要洗干净，以去掉农药。

油菜烩香菇

1
人份

强身健体+提高免疫力

材料

油菜……50克 姜……4克
香菇……12朵 葱……2克

●热量：80.7千卡
●糖类：13.4克
●蛋白质：5.3克
●脂肪：0.7克
●膳食纤维：6.1克

调味料

盐、香油……各1/2小匙 酱油……1匙 高汤……1杯半

做法

- ① 油菜切段。香菇泡软去蒂切块。
- ② 油锅烧热，放入葱末与姜末爆香。
- ③ 锅中放入高汤、酱油与盐，加入香菇块与小油菜一起拌炒。
- ④ 略煮3分钟，加入一些香油略炒后即可起锅。

食疗功效

香菇中含有多糖体，能提高人体免疫系统功能，发挥清热解暑作用；香菇能降低血糖与血脂，使人体血液保持清澈健康。



Tips 小窍门

干的黑木耳买回后先泡开，但是水温不宜太高，以免破坏细胞，影响水分的吸收，使黑木耳变烂。

热炒木耳白菜

1
人份

保护肠道+帮助消化

材料

黑木耳……80克
大白菜……180克
葱段……4克

●热量：53.8千卡
●糖类：9.4克
●蛋白质：2.7克
●脂肪：0.6克
●膳食纤维：6.8克

调味料

盐……1/2小匙 酱油……1匙 橄榄油……适量

做法

- ① 大白菜洗净切块；黑木耳泡软后清洗干净。
- ② 油锅烧热，放入葱段爆香。
- ③ 放入白菜与黑木耳，加入调味料一起拌炒。
- ④ 快速拌炒后即可起锅。

食疗功效

木耳中含有多糖体，能提高人体免疫功能，预防恶性肿瘤产生；白菜中含有膳食纤维与蛋白质，能促进肠胃蠕动与消化，防止大肠癌，有利于保护肠道健康。

视力保健



维生素A保护眼睛，防止干眼症

人们每天长时间使用双眼来阅读、看电视与上网，容易造成眼睛疲劳。

现代人长时间使用电脑工作，容易使眼睛干涩，甚至发生视力衰退现象。长期待在空调的环境，会带走身体中的水分，导致眼部干涩；睡眠不足也会让眼睛无法充分休息，造成血液循环不足，同样会引发眼睛的干涩。

眼睛酸痛也是常见的眼部问题，尤其对于电脑族、夜猫族及老年人来说，几乎是很难避免的。长期坐在电脑屏幕前的人，若忽视眼睛保健，容易发生视力模糊、眼睛干涩症状。使用电脑时，偶尔用力眨眼放松，或闭目养神片刻，可以促进角膜表层润滑，防止眼睛干涩，或是发痒、灼热、疼痛和畏光等症状。

经常使用电脑的人，不妨在桌上放一杯水，使周围空气维持湿润，避免眼睛过于干燥；工作一段时间以后，用温热毛巾轻敷眼睛，可以有效舒缓眼睛的疲劳。

视力保健需补充的营养素

① 维生素A

过度使用双眼时，眼睛会无法分泌泪液，使得眼睛表面出现干涩现象。要有效防止双眼的干涩，平日应该多补充维生素A，维生素A能维护黏膜组织的完整性，有助于滋润眼睛黏膜，防止干眼症发生。

② 胡萝卜素

胡萝卜素具有保护视力的优越疗效，它能转化为维生素A，在视网膜中与蛋白质合成一种化合物，帮助增强视网膜的感光能力。

看太久电视，会导致维生素A消耗，使视力减退，摄取足够的胡萝卜素，有助于保护视力，防止眼球氧化。

③ 花青素

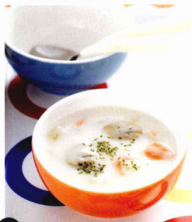
花青素是一种多酚类化合物，属于蓝紫色的色素成分，能避免氧化物对于微血管的侵害，促进视网膜中的色素体再生，能强化视网膜的血液循环，防止黄斑部衰退。

④ 叶黄素

叶黄素是富含黄色色素的胡萝卜素，存在于玉米、南瓜、菠菜等蔬果中。能够预防因为年龄渐长，而引起的白内障和眼部黄斑部病变。

⑤ 维生素C

维生素C是制造眼睛黏膜的重要营养物质，充足的维生素C能强化眼睛内的微血管功能，有助于防止眼睛出现老化现象。



Tips 小窍门

烹调胡萝卜时，应加入适当油脂一起拌炒或煮汤，可将脂溶性的胡萝卜素释放出来，有利于人体吸收。

胡萝卜奶油浓汤

1
人份

保护双眼+抗氧化

材料

胡萝卜……200克
蘑菇……30克

调味料

盐……1/2小匙 鲜奶油……1大匙
蔬菜高汤……2碗

做法

- ① 胡萝卜、蘑菇洗干净，切块状。
- ② 锅中放入高汤烧热，将材料放入汤中搅拌。
- ③ 煮沸后加入盐与鲜奶油，再煮3分钟即可食用。

● 热量：135.0千卡
● 糖类：20.0克
● 蛋白质：3.2克
● 脂肪：4.7克
● 膳食纤维：6.1克

食疗功效

胡萝卜中的β-胡萝卜素是抗氧化物，也是维生素A的先驱物，可以促进眼内感光色素的生成，有保护眼睛的作用。



Tips 小窍门

煮枸杞子之前，可先用潮湿的水搓一下，如果掉色就表示有色素，食用前要用温水稍微清洗一下比较好。

枸杞黄芪明眸茶

1
人份

保健视力+消除眼睛疲劳

材料

枸杞子……10克
黄芪……10克
红枣……10克

做法

- ① 三种材料清洗干净，放入锅中，加入清水煮。
- ② 煮好的茶每天饮用两次。

● 热量：60.2千卡
● 糖类：13.2克
● 蛋白质：8.5克
● 脂肪：0.8克
● 膳食纤维：3.6克

食疗功效

枸杞子含有胡萝卜素，能转化为维生素A，维护眼睛的健全；枸杞子与红枣中的维生素C能健全眼睛的微血管功能；黄芪能有效消除眼睛疲劳，使眼睛恢复活力。



头发保养



多吃补肾养血食物，少甜食

想要拥有一头乌黑秀发是许多人的梦想，然而受到空气污染、不良的生活作息、工作的压力、不正常饮食习惯等因素，经常会使发质受损。此外，睡眠不足、饮食过于油腻、习惯肉类饮食、过度染烫等因素，也会使发质受损。

健康的头发往往与健康的身体息息相关，头发的健康能表现一个人的血液循环是否畅通。若能输送足够的营养与氧气至头发细胞上，就能使头发保持乌黑亮丽。若血液循环不佳，头发无法得到充分的营养，容易出现干燥枯黄，缺乏光泽。

均衡摄取各种食物，补充足够营养，黑芝麻、糙米、黑豆、紫菜等补肾养血的食多吃，避免过量的甜食，以免加速头发的掉落。

此外，压力、熬夜不但威胁头发的健康，更会刺激头皮屑的产生。所以适当的纾解压力，有益于头发和头皮健康，还可以多按摩头皮，促进头皮气血循环顺畅。

头发保养需补充的营养素

① 蛋白质

充足摄取蛋白质，能提供头发必要的润泽营养，使发质健康有光泽，当蛋白质摄取不足时，会造成掉发、分叉与头发枯黄。

② 维生素B₆

维生素B₆能够协助蛋白质有效被人体代谢与吸收，使头发吸收充分的蛋白质，保持发色的健康光泽。维生素B₆摄取不足时，容易出现头发枯黄与脱发现象。

③ 维生素E

维生素E能对抗自由基，延缓人体老化；维生素E也能修护头发，帮助发质健全，促进生发与乌发。摄取充足维生素E，能使头皮的血液循环良好。

④ 生物素、脂肪

生物素主要参与脂肪和蛋白质的代谢作用，它能协助细胞生长，有助于维护头发与皮肤的健康。

适量的摄取脂肪，对发质健康很重要，坚果类食物含有丰富的必需脂肪酸，可以让头发更有光泽。

⑤ 碘、铜

碘也是美发重要的营养素，充足的碘能促使甲状腺功效活跃，健全甲状腺功能，促使头发健康美丽。但已经有甲状腺疾病的患者，需经医师评估后再食用。

铜摄取不足时，会使头发产生干燥枯黄的现象，严重缺乏时，甚至会秃头。



Tips 小窍门

核桃含有大量的脂肪酸，接触空气后很容易氧化，开封后最好尽快食用完毕，保存时放在密封罐中。

美发核桃粥

3
人份

促进血液循环+乌黑头发

材料

核桃……100克

大米……200克

调味料

糖……1小匙

做法

- ① 大米清洗干净。核桃去皮，研磨成细粉。
- ② 将大米加入核桃粉，一起熬煮成粥，煮好后加入糖调匀即可食用。

● 热量：	1278.9千卡
● 糖类：	127.7克
● 蛋白质：	27.6克
● 脂肪：	73.1克
● 膳食纤维：	6.3克

食疗功效

核桃中含有丰富蛋白质，能促进头发生长；核桃中的维生素E能促进血液循环，有助于维持发色乌黑光泽。



Tips 小窍门

芝麻连皮吃很不容易消化，可以将芝麻磨碎，提高人体对芝麻营养素的吸收率，使其功效发挥得更好。

黑芝麻糊

3
人份

修护细胞+滋养秀发

材料

糯米……120克

黑芝麻……70克

调味料

糖……1大匙

做法

- ① 黑芝麻放入锅中，以小火炒香。
- ② 将糯米与黑芝麻分别研磨成粉，二者混合。
- ③ 磨成粉末后加入清水调成糊状，加入适量水以小火熬煮。
- ④ 煮成芝麻糊后，加入适量糖调匀即可食用。

● 热量：	886.2千卡
● 糖类：	122.6克
● 蛋白质：	22.2克
● 脂肪：	34.1克
● 膳食纤维：	12.1克

食疗功效

黑芝麻中含有丰富维生素E，能促进血液循环，有利于生发与养发；糯米中含有多种微量元素，能够修护头发细胞，使头发乌黑有光泽。



Part 4

慢性病症 素食食疗篇

针对常见慢性病

提出最有效的素食食疗建议

20道健康对症素食菜肴

全方位改善健康!



胃溃疡



少量多餐，口味宜清淡

由于精神紧张、生活节奏过快、饮食习惯不规律等各种因素，导致现代人罹患胃溃疡的概率增加。当精神紧绷时，会导致胃部过量分泌胃酸，并反复摩擦胃壁，使胃肠消化能力变差。

当胃液分泌过多，便导致胃壁磨损变薄，最后胃部或十二指肠的内壁，便会出现孔洞溃疡现象，而引起经常性的疼痛。

常见的胃溃疡症状有：空腹或进食后半小时，出现上腹部异常疼痛现象，疼痛持续1~2小时，等到下一次进食时又再度出现疼痛。长期的胃溃疡症状，会导致胃口不佳，人逐渐消瘦，而且容易精神不振。

胃溃疡患者在咖啡因、酒精、胡椒、牛奶、补质食材方面，均应避免食用，饮食原则以少量多餐、低纤维、好消化为准，口味清淡，烹煮方式以清蒸、水煮、汆烫为宜。辛辣刺激、油炸、烧烤与甜食也有碍病情复原。

胃溃疡需补充的营养素

① 黏蛋白

胃溃疡患者应多摄取黏蛋白。黏蛋白是一种糖蛋白物质，具有特殊的黏性，能滋润胃部黏膜，有利于保护胃壁，防止胃部受到侵蚀损伤。

黏蛋白物质也能促进蛋白质与脂肪的消化与吸收，化解过量饮食引起的消化不良，也能缓解暴饮暴食引发的胃部不适。

② 单宁酸

单宁酸是一种存在于蔬果外皮的多酚类化合物，具有卓越的抗氧化性，也有很好的止血作用。

单宁酸能缓解与抑制胃溃疡症状发生，也能避免十二指肠溃疡出血。单宁酸还能发挥杀菌与消炎效果，能改善过量饮食引发的胃肠疲弱症状。

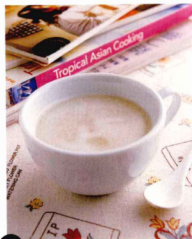
③ 植物性脂肪酸

胃溃疡患者不妨多摄取含有植物性脂肪酸的食物。含有植物性脂肪酸的食物，能帮助抑制胃肠分泌胃酸，并有助于减缓胃肠过度蠕动，能延长胃肠清空时间。

植物性脂肪酸也能减缓食物在胃肠中的消化速度，减轻进食期间，食物对胃部溃疡的刺激伤害。

生食花生有助于摄取植物性脂肪，因为花生经过胃肠搅动后，会在胃壁黏膜上形成一层花生油，能防止胃酸过度分泌与扩散，有效抑制胃酸分泌，帮助改善溃疡症状。





Tips 小窍门

未成熟、已发芽或表皮颜色转绿的土豆，其中的龙葵素含量会高出4~5倍，食用会中毒。

土豆保健饮

保护胃壁+缓解胃酸分泌

材料

土豆……2个
水……250毫升

做法

- ① 土豆清洗干净，去皮切块。
- ② 将土豆放入果汁机中，加入250毫升冷开水打成汁。



食疗功效

土豆中含有丰富淀粉，有助于缓解胃酸分泌，并发挥保护胃壁的疗效。建议早晚各饮用一杯，对于改善胃胃溃疡与十二指肠溃疡症状，颇有帮助。



Tips 小窍门

皮薄的番茄多做沙拉或盘饰；皮厚的番茄多用来入菜，烹调前先去皮、去籽。

健胃番茄汁

改善胃溃疡+抗氧化

材料

番茄……1个

做法

- ① 番茄洗净、去蒂后放入蒸锅中蒸透。
- ② 将蒸熟的番茄打成果汁即可饮用。



食疗功效

将番茄蒸熟，营养价值更高，能使茄红素释放，有效抗氧化。番茄也含有丰富胡萝卜素与维生素，可以缓解胃炎的情况。每日早晚餐后各饮用一次，能有效改善胃溃疡症状。

胆固醇过高



均衡饮食，每天5蔬果

胆固醇是一种脂质，是维持人体生存不可或缺的化学成分。胆固醇是合成胆汁酸、性激素、肾上腺皮质激素和维生素D的重要原料。

坏胆固醇指的是容易引起血管硬化的低密度胆固醇，如果从食物中摄取过量脂肪，会导致体内血脂过高，并在血管壁堆积，长期累积就会导致动脉硬化发生。

大多数的高血脂并没有症状，可说是无声的杀手。体内的胆固醇过高或过低都不好，最好还是通过均衡饮食、正常作息加上运动，让胆固醇维持正常水准，才能获得身心平衡的真正健康。

在心血管方面，胆固醇也不全然是不好的，有了它，才可保护红细胞不被破坏。但是胆固醇过高，容易引起心血管方面的疾病，所以要多吃不饱和脂肪酸及低胆固醇的食物，每天至少食用5种以上的水果和蔬菜，少吃饱和脂肪酸及反式脂肪。

胆固醇过高需补充的营养素

① 膳食纤维

膳食纤维是对抗胆固醇的营养素，可溶性纤维能吸附肠道中的胆汁酸，防止胆汁酸被肠道吸收后，转化为胆固醇。

② 不饱和脂肪酸

油脂中的脂肪酸，可分为饱和与不饱和脂肪酸。食用不饱和脂肪酸会降低血液中的胆固醇浓度，而多食用饱和脂肪酸会增加血液中的胆固醇，因此不饱和脂肪酸有益于血管健康。植物性脂肪大多属于不饱和脂肪酸。

③ 花青素

花青素是植物色素，是一种抗氧化剂，能帮助身体对抗自由基。含有花青素的食物有茄子与蓝莓。

④ 维生素C

维生素C可影响高密度脂蛋白含量，可将胆固醇带回胆囊转变成胆酸，经由肠道排出，进而降低胆固醇的含量。

高浓度的维生素C能抑制胆固醇合成的活性，干扰胆固醇合成速率，并能加速低密度脂蛋白分解，进而降低甘油三酯含量。

⑤ 维生素E

维生素E有助细胞内DNA完整、修复受损的细胞，因而可避免血管内皮受损而造成斑块硬化。

维生素E还可促进脂质分解、代谢的活性，有助于胆固醇的排泄，使脂质控制稳定。



Tips 小窍门

切番茄时，若不想流出一堆汤汁，可以顺着番茄顶部一条条的沟纹下刀，就能避开汤汁乱流的问题。

凉拌番茄黄瓜

1
人份

降低血压+防癌抗癌

材料

黄瓜……2根 番茄……1个
蒜……1瓣

● 热量：99.2千卡
● 糖类：11.2克
● 蛋白质：1.6克
● 脂肪：5.4克
● 膳食纤维：1.6克

调味料

酱油……2小匙 盐、香油、糖、醋……各1小匙

做法

- ① 黄瓜切块，加盐腌制片刻；番茄切块。
- ② 蒜磨成泥。将腌好的黄瓜与番茄放入盘中。
- ③ 将调味料与蒜泥调成酱汁，直接淋在黄瓜及番茄上即可。

食疗功效

黄瓜中丰富的膳食纤维能吸附胆汁酸，番茄中的钾能利尿，间接帮助降低血压。番茄含有茄红素，也拥有绝佳的防癌能力。



Tips 小窍门

蒜头切头尾后泡水，或是直接将蒜瓣放在砧板上，以菜刀刀面用力向下拍碎，蒜皮就能快速剥除了。

蒜泥白菜

1
人份

预防血栓+降胆固醇

材料

大白菜……6片 蒜……4瓣

● 热量：133.4千卡
● 糖类：31.8克
● 蛋白质：1.1克
● 脂肪：0.2克
● 膳食纤维：0.9克

调味料

醋、白糖……各2大匙

酱油……1大匙

做法

- ① 大白菜洗干净，切片。
- ② 蒜洗干净，去皮磨成泥。
- ③ 将醋、酱油与白糖混合成酱汁。
- ④ 把白菜放入碗中，淋上蒜泥。
- ⑤ 将酱汁浇淋在白菜上即可食用。

食疗功效

蒜中的蒜素能帮助控制体重，硫化物可以抑制肝脏中胆固醇的合成，并有助扩张血管，可预防血栓及动脉硬化。白菜中的膳食纤维可吸收胆汁酸，间接降低胆固醇。

糖尿病



谨慎控制糖分的摄取

当身体中吸收的葡萄糖分过高，便会导致体内血糖上升。人体的血糖值升高时，胰脏会适当分泌胰岛素，帮助血液中的血糖值保持正常。

若身体中的血糖长期过高，便需要依赖胰脏分泌大量胰岛素平衡血糖值，长期下来需要越来越多胰岛素，才能代谢血糖，最后细胞对胰岛素的刺激会失去反应，停止代谢血糖。

细胞停止代谢血糖时，血糖值长时间偏高，会慢性伤害人体各个器官。常见的糖尿病症状有喉咙干渴、排尿次数与量较多、容易蛀牙与罹患牙周病、皮肤发痒、脚底出现不适感、小腿经常抽筋、容易疲劳等。糖尿病甚至容易引起多种并发症如视网膜病变、神经障碍、心血管病变与肾脏功能低下。

一旦罹患了糖尿病，就要谨慎控制糖分的摄取。除了口味上别吃太甜以外，食物种类的选择也很重要。含糖量偏高的食物，如淀粉类或水果，应斟酌摄取。

糖尿病需补充的营养素

① 膳食纤维

膳食纤维里的胶质能减缓葡萄糖的吸收，节省胰岛素的分泌，同时减缓血糖上升的速度。其中尤以水溶性膳食纤维的作用更显著。

人体摄取含膳食纤维的食材后，会影响饭后的血糖值，间接减轻胰岛素负担，对改善糖尿病有帮助。

② 铬

微量元素中的铬，能帮助胰岛素促进葡萄糖被身体利用，是重要的血糖控制调节营养素。

③ 锌

身体缺乏锌的时候，胰岛素制造量会失常，甚至无法制造，进而影响血糖值，引发糖尿病。

④ 锰

对细胞代谢而言，锰是不可或缺的元素。在糖的代谢过程中，锰扮演着“促进胰岛素使葡萄糖进入细胞中”的角色，体内若缺乏锰，会降低胰岛素刺激葡萄糖吸收的效果，胰岛素阻抗的状况若发生，血糖的控制会比较困难。

⑤ 维生素A

黄绿色蔬果含维生素A的前驱物胡萝卜素，胡萝卜素经过吸收代谢后，会转为维生素A。所有胡萝卜素中以 β -胡萝卜素最佳，因为它没有毒性。

根据测量结果，血糖正常的受试者，血液中 β -胡萝卜素浓度是最高的，而糖尿病患者，其血液中的 β -胡萝卜素则会降低。



Tips

小窍门

白玉苦瓜口感比较软，适合拿来焖煮；翠玉苦瓜吃起来比较清脆，适合快炒或凉拌。

清心苦瓜茶

消暑解渴+降血糖

1
人份

材料

苦瓜……120克

水……50毫升

- 热量：23.8千卡
- 糖类：4.4克
- 蛋白质：1.0克
- 脂肪：0.2克
- 膳食纤维：2.3克

做法

- ① 苦瓜洗干净，切成块状。
- ② 将苦瓜放入锅中，加入适量清水熬煮半小时，连同苦瓜与汤汁一起饮用即可。

食疗功效

苦瓜全株性寒，可以抑制糖尿病的初期症状，苦瓜的果实含有和胰岛素功能类似的蛋白质，能促进糖类分解、降血糖，还能使体内脂肪平衡。



Tips

小窍门

可以先将南瓜泡在100℃的沸水里，加盖焖约3分钟，使外皮软化，再取出用冷水冲凉降温，就好切了。

香炖南瓜

稳定血糖+美容养生

1
人份

材料

南瓜……180克

芝麻……4克

- 热量：167.8千卡
- 糖类：25.6克
- 蛋白质：4.3克
- 脂肪：5.4克
- 膳食纤维：3.1克

材料

盐、油……各1小匙 高汤……2碗

做法

- ① 南瓜洗干净，去皮与瓜瓤，切块状。
- ② 锅中烧热高汤，放入南瓜块以大火煮。
- ③ 煮开后改小火慢慢炖煮，煮至南瓜熟软为止。
- ④ 加入盐与油调味，再烧煮5分钟，撒上芝麻后即可食用。

食疗功效

南瓜中含有大量膳食纤维，有助于延缓消化系统吸收糖分的速度。南瓜还含β-胡萝卜素、铬，铬又称为葡萄糖耐受因子，能稳定血糖。

高血压



低脂、少盐，搭配药物治疗

血液在单位血管壁上的压力称为血压，高血压是以动脉压升高为主要表现的慢性血管疾病，指在休息状态时测量血压，血压持续高于140/90mmHg正常值时，即为高血压。

通常血液中胆固醇浓度较高者，罹患高血压的概率也较高。当血液中的胆固醇浓度增高时，会造成心脏的负担，心脏必须花费更大的力气，才能让血液通过阻塞的血管，由此容易导致高血压发生。

大多数的高血压初期并没有症状，需定期测量血压，才能早期发现。高血压的症状有头晕、头痛、后颈部僵硬、心悸、胸部不适、流鼻血、视力模糊，有时还会容易发怒。

除药物治疗外，在确认血压过高后，一般建议采取生活型态调整疗法。重点为减肥、选用低脂食物、吃大量水果及蔬菜、减少盐的摄取、运动及控制饮酒量等。

高血压需补充的营养素

① 钾

高血压患者所使用的某些降压药，容易使较多钾排出体外，导致体内缺乏钾。钾能保护心肌细胞，维持体内酸碱平衡，帮助糖类代谢。

钾也能降低血压，改善血管壁的弹性，防止血管因血压过高而受损破裂，并有助于预防中风。但肾功能异常者，要小心勿过量摄取钾，应经医师评估使用。

② 镁

镁是维持心脏正常运作的重要元素，能辅助心脏顺利收缩、跳动，将血液运送至全身。如果体内镁的含量不足，会造成血管收缩，导致血压上升。研究显示，血液中镁含量正常者，罹患动脉硬化的概率较低。

③ 钙

某些降压药有利尿效果，可能会将钙排出体外，造成骨质流失。钙也可放松肌肉，有助于降压。

④ 黄酮

黄酮有高抗氧化能力，能避免胆固醇氧化导致动脉硬化，同时具备抗血栓、扩张血管、加强血管壁弹性等功能，可使血液流动顺畅，达到调节血压的作用。

⑤ 膳食纤维

水溶性膳食纤维能结合胆酸，强化胆酸代谢，促使胆固醇转化为胆酸，进而降低胆固醇，可以预防动脉硬化及高血压。非水溶性膳食纤维则能抑制脂肪及钠的吸收，降低血压。



Tips

小窍门

芹菜的香气能溶解于油脂中，在烹调芹菜时，用油快炒，能使芹菜的香气更容易被人体吸收。

糖醋鲜芹

1
人份

保护血管+降低血压

材料

芹菜……6根
胡萝卜……30克

调味料

醋……4大匙 糖……2小匙 酱油……3小匙

做法

- 1 芹菜洗干净，去除叶子切段状。胡萝卜切细丝。芹菜放入沸水中烫过取出。
- 2 将醋调入糖与酱油，充分搅拌成调味酱汁。
- 3 食材放入碗中，浇淋上调味汁即可食用。

●热量：65.5千卡
●糖类：15.4克
●蛋白质：0.5克
●脂肪：0.2克
●膳食纤维：1.2克

食疗功效

芹菜的纤维质能帮助吸收胆汁酸，钾可以补足降血压药引起的钾流失，还能排出体内的钠。芹菜碱具有保护血管的功效。



Tips

小窍门

干香菇最好先用约80℃的热水泡发，能释出鲜味物质，但不可浸泡过久，以免香菇的鲜味物质流失。

清香素斋汤

1
人份

调节血压+抑制坏胆固醇

材料

豆苗……50克
胡萝卜……30克
香菇……10克
竹笋……20克

调味料

低钠盐……1/4小匙

作法

- 1 将胡萝卜、香菇和竹笋洗净、切丝备用。
- 2 将所有材料放入水中熬煮。
- 3 起锅前放入盐即可。

●热量：44.9千卡
●糖类：7.8克
●蛋白质：2.7克
●脂肪：0.3克
●膳食纤维：3.0克

食疗功效

豆苗能抑制坏胆固醇的形成，而竹笋和胡萝卜中大量的钾能调节血压。各食材不同的功效，使此菜兼具稳定血压、降低胆固醇的效果。

心脏病



摄取过量动物性脂肪，是心脏病主因

心脏病发生的原因，大多来自于动脉血管中堆积凝块，因而影响血液循环，供给心脏养分及氧气的血液被堆积物阻塞时，就会导致心脏病。常生活在紧张的节奏中，心脏产生紧张收缩的频率会升高，容易造成心脏的负荷与压力，也会造成心脏瓣膜病变。

肉类食品中的饱和性脂肪酸，是导致心脏病的主要元凶。原本健康的血液应该是清澈流畅，含氧量很高，能输送养分到全身各处，而动物性脂肪多半属于饱和性脂肪酸，根据医学研究，食用饱和脂肪酸，会增加血液中的甘油三酯及胆固醇。

过量的胆固醇在血管壁不断累积，会导致血管渐渐变窄，血液无法顺利通过，最后形成血栓。

有心血管疾病的患者，应该戒除吸烟的习惯，香烟中的有毒化学物质，很容易侵害心脏血管，导致心血管病变。

心脏病需补充的营养素

① 可溶性纤维

可溶性纤维进入人体后并不能消化，但是在肠道中会吸收水分与肠道中的胆汁酸，形成粪便排出体外，避免胆汁酸再次被肠道吸收后转变为胆固醇。

植物性素食中普遍含有较多的可溶性纤维，如海藻、谷类与豆类，能吸收胆汁酸，保护心血管健康。

② 叶酸

叶酸是B族维生素的家族成员之一，帮助降低血液中的代谢物浓度。

适量摄取叶酸，就能帮助降低罹患心脏病的概率。素食中的蔬菜与水果，普遍含有丰富的叶酸，特别是绿叶蔬菜中的叶酸成分最丰富。

③ 钾

钾能充分参与心肌活动，当钾摄取不足时，会导致心脏功能无法健全运作，严重时会引起心律不齐或紊乱等现象。

④ 蒜素、硫化物

蒜中的蒜素，能使末梢血管有效扩张，增强血液循环的能力，因此能避免血液凝固阻塞血管，此外也能清除血液中的坏胆固醇，使血液保持干净健康。蒜油中的硫化物，可以缓解心脏冠状动脉引起的心绞痛。

⑤ 抗氧化物

自由基在人体内促使细胞氧化，是人体衰老的因素之一，抗氧化物可以清除自由基，减缓细胞氧化速度。



Tips 小窍门

先将豆腐泡入盐水中，可让豆腐的口感更扎实，也能避免豆腐因翻沸搅动而破碎。

黄瓜拌豆腐

1
人份

降血脂+保护心脏

材料

小黄瓜……3根 豆腐……2块
姜末……少许

● 热量：151.1千卡
● 糖 类：8.5克
● 蛋白质：9.7克
● 脂 肪：8.7克
● 膳食纤维：1.5克

调味料

酱油……2小匙 香油、盐……各1小匙

做法

- 1 将小黄瓜切长条，加少许盐，腌制片刻。
- 2 锅中放入水烧沸，将豆腐放入水中烫过取出。
- 3 豆腐切片，与腌过的小黄瓜一起排放盘中。
- 4 调味料与姜末调成酱汁，淋在黄瓜及豆腐上。

食疗功效

小黄瓜中的膳食纤维，能降低胆固醇与血脂，还能吸附肠道中的胆汁酸，发挥保护心脏的优越功效。



Tips 小窍门

带壳栗子的外壳若出现皱纹，而且看起来没有光泽，表示已经不够新鲜了，容易发霉，不宜选购。

黄豆栗子粥

4
人份

补气养生+健全心血管

材料

花生……50克
黄豆……50克
栗子……100克
糯米……90克

● 热量：983.3千卡
● 糖 类：137.4克
● 蛋白质：41.7克
● 脂 肪：29.7克
● 膳食纤维：19.5克

做法

- 1 所有材料清洗干净，黄豆要预先在水中浸泡一个晚上。
- 2 将所有材料放入锅中熬煮成粥，即可食用。

食疗功效

膳食纤维可吸收肠道中的胆汁酸，五谷杂粮富含的维生素能维护心血管健康，还有补气作用。建议连续食用一周。

痛风



多喝水，选择低嘌呤及碱性食物

导致痛风出现的原因，主要与食用过多高嘌呤的食物有关。经常食用内脏、虾、鱿鱼、牡蛎、干贝、遮目鱼或啤酒等食物，其中的嘌呤分解后产生尿酸，血液内的尿酸值过高，导致尿酸盐在关节、软骨或肾脏各处沉淀堆积，引发关节红肿发炎、发热、剧痛等现象。

尿酸是身体细胞与热量分解后产生的物质，尿酸无法顺利排出体外，多余的尿酸就会堆积在身体中，使血液中的尿酸量增加。如果痛风症状持续无法改善，严重时会导致肾结石或肾脏衰竭等疾病。

痛风患者补充水分很重要，成人一天至少要喝3升水，以柠檬水代替开水效果更好。碱性食物如海带、木耳、葡萄等不妨多吃。谷类食物，如薏米、山药等，能有效降低尿酸值，可增加摄取量。建议从蛋类、奶类食物中补充蛋白质。

痛风需补充的营养素

① 水分

痛风患者应该多补充水分，饮用大量的水能促使尿酸排出体外。缺乏水分时会导致无法顺畅排尿，尿酸的排泄量也会变少。咖啡和茶无特别限制。每日应喝水约3升以上。

② 钾

钾有利尿作用，促使尿酸随着尿液排出体外，有利于预防痛风。含有丰富钾的素食有芹菜、番茄、苦瓜、芋头、香蕉、红豆等。

③ 控制蛋白质摄取量

大多痛风患者需控制蛋白质的摄取量。蛋白质虽是维持人体生命活动的必需营养素，但痛风患者要控制蛋白质食用量，以减少体内尿酸合成。

④ 低嘌呤饮食

痛风患者应注意不要吃嘌呤含量过高的食物。急性痛风发病期应选择嘌呤含量低的食物，蛋白质从蛋、奶中摄取。非急性痛风发病期，也不宜选择嘌呤含量高的食物，干豆类也要避免食用。

⑤ 低脂肪

痛风患者应选用低脂肪食品，据研究指出，高脂肪会抑制尿酸的排出。在油脂的选择上也应该选用植物油。另外还要避免喝酒。





Tips 小窍门

绿豆很容易生虫，买回来之后，可以先用开水烫大约半分钟，再晒干保存。

绿豆薏米粥

排除尿酸+缓解痛风

材料

绿豆……20克
薏米……60克
大米……40克

做法

- ① 薏米、绿豆与大米清洗干净。
- ② 材料放入锅中，加入清水煮成粥。

1
人份

● 热量：435.9千卡
● 糖类：83.2克
● 蛋白质：16.4克
● 脂肪：4.2克
● 膳食纤维：3.8克

食疗功效

薏米与绿豆都含有丰富的钾，能帮助多余的尿酸排出体外，有利于缓解痛风的不适症状。薏米的营养如膳食纤维和B族维生素，皆为水溶性，若是煮成汤粥，最好连汤一并食用。



Tips 小窍门

西瓜含钾，而食盐中则有钠，两者合吃，可以维持人体的酸碱平衡，所以吃西瓜时可抹些盐。

翠衣炒毛豆

清热利尿+降血压

材料

西瓜皮……200克
毛豆……100克 葱段……6段

调味料

酱油……1小匙 盐……1/2小匙 橄榄油……适量

做法

- ① 西瓜去除厚皮及红色果肉部分，留下瓜皮边的白色果瓢，切成细丝。
- ② 毛豆洗干净，放在锅中煮熟后取出。
- ③ 锅中放油烧热，放入葱段炒香，加入西瓜瓢一起拌炒。
- ④ 加入酱油与盐拌炒，放入毛豆略炒后即可。

1
人份

● 热量：174.3千卡
● 糖类：20.7克
● 蛋白质：15克
● 脂肪：3.5克
● 膳食纤维：8.3克

食疗功效

西瓜皮中含有丰富水分，能帮助清除体内的多余尿酸。西瓜瓢中含丰富的钾，能发挥优越的利尿效果，还有清热、降血压的功能。

肾脏病



限制盐分及高蛋白食物摄取

肾脏病一般指的是慢性肾功能不全，或是肾衰竭。肾脏是人体重要的排毒器官，能够过滤与代谢血液中的废物，通过尿液将体内多余水分及废物排出体外。

肾脏的疾病多源自过于油腻、过咸或过甜的饮食习惯、高蛋白食物摄取过多，导致肾脏负荷过重，肾脏排泄功能出现异常。

若肾脏的功能长久无法恢复，废物持续堆积，便容易产生肾结石或尿毒症的症状。若发现身体浮肿，可能是内脏出现异常的一个警讯。若时常尿频，但尿量很少，则有可能是膀胱炎、肾炎等问题。

饮食方面，应限制盐分及高蛋白食物的摄取，而热量可以通过摄取适量的糖类及脂肪酸来获取。若血钾值偏高时，一般适合肾脏病患者多吃的蔬菜，因其含钾量较高，应该先用热水烫过；在烹煮之后，钾会流失到汤汁之中，即可避免摄取钾。

肾脏病需补充的营养素

① 水溶性膳食纤维

水溶性的膳食纤维能促进人体排便顺畅，改善肾脏病患者的便秘问题，有利于解毒。

② 低蛋白质

肾脏病患者需要控制蛋白质的摄取，以减少蛋白质分解产生的含氮代谢物。急性肾炎以低蛋白为原则，以减轻肾脏负担。慢性肾炎则以优质低蛋白饮食为原则。

低蛋白饮食易缺乏维生素B₆、维生素C及叶酸，可用口服补充剂来弥补。

③ 热量

肾脏病患者要摄取足够的热量，以糖类、脂肪为优先，每天摄取的蛋白质约为1千克35千卡热量。

④ 低钠、低钾、低磷

急性肾炎者要限制饮水和忌盐，少尿或无尿时，应该严格控制钾的摄取，供给充足的维生素。避免摄取太多蛋白质，产生大量含氮废物，而加重肾脏负担。

以低钠、低钾、低磷为饮食的最高原则。烹调时注意盐的用量，避免使用以钾代替钠的低钠盐、低盐酱油等。

⑤ 水分控制

肾脏患者要注意水分的控制，以每天总共的尿量加上500~700毫升为一天喝的水量。病人洗肾后，常常会觉得口渴，这个时候可以在嘴里含块冰块，解决口渴的问题。



Tips 小窍门

甘薯切开或削皮后，表面会有浓稠的淀粉质渗出，可泡在水中清洗后，再换清水浸泡5分钟。

美味甘薯粥

3
人份

排毒+改善便秘

材料

甘薯……100克
大米……200克

●热量：641.6千卡
●糖类：143.1克
●蛋白质：13.3克
●脂肪：1.8克
●膳食纤维：3.2克

做法

- ① 甘薯清洗干净，去皮切块。大米清洗干净。
- ② 将锅中放入清水，加入大米以大火煮沸后，放入甘薯，改以小火熬煮成粥。

食疗功效

甘薯丰富的膳食纤维，有助于改善便秘，利于解毒。甘薯能提供肾脏病患者足够的热量。也可以选用含钾量低的蔬菜如丝瓜、大白菜等，煮成粥品食用。



Tips 小窍门

小黄瓜上有刺，放在流水下，用软毛刷刷一遍，刺就会掉了。

红绿双瓜汁

1
人份

利尿消肿+预防中暑

材料

西瓜……300克
小黄瓜……2根

●热量：92.5千卡
●糖类：19.5克
●蛋白质：2.5克
●脂肪：0.5克
●膳食纤维：1.4克

作法

- ① 西瓜切小块；小黄瓜洗净，切小块备用。
- ② 将西瓜和小黄瓜放入果汁机中，加入200毫升的冷开水打成汁，倒入杯中即可。



食疗功效

西瓜有清热解暑、利尿功能，高温所引起的中暑及肾炎、水肿者可多食用。小黄瓜有利尿效果，对肾脏病引起的浮肿，有消肿的效果。

肝病

高膳食纤维低油脂，少吃加工食品

肝脏是重要的解毒器官，各种毒素经过肝脏的一系列化学反应后，变成无毒或低毒物质。因为过度疲劳、饮酒过度、经常依赖外卖，或经常接触化学毒物环境，导致各种有毒物质与添加剂在肝脏中过量累积，导致肝脏负担过重，就会使肝脏的解毒功能降低。

人类的病毒性肝炎共有甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝五种。其中甲肝与戊肝是经口传染，而乙肝、丙肝、丁肝则是经由血液、体液传染。在这五种肝炎中，只有乙肝和丙肝会演变成慢性肝炎，之后还可能转变成肝硬化或是肝癌，患者需要特别注意。

肝功能变差，严重时会导致肝脏发炎，甚至引发肝细胞坏死或硬化等肝脏病变。常见的肝炎症状有疲劳、食欲不振、腹胀、上腹部疼痛、恶心、呕吐等症状。平日饮食掌握适当蛋白、低油脂、低盐与高膳食纤维的原则，避免外卖并少吃加工食品。



肝病需补充的营养素

① 钙

肝病患者的肝脏受损时，会直接影响体内维生素D的活性化。由于维生素D是调节骨骼代谢的重要元素之一，若缺少会影响肠道与肾脏吸收钙的功效。

有鉴于肝病患者对钙吸收的不全，建议多补充含有钙的豆类制品，如豆浆与豆腐，以及其他豆类的食品来补充。

② B族维生素

B族维生素能提高人体的新陈代谢能力，使肝脏保持较好的代谢功能。

B族维生素也能促进脂肪、糖类与蛋白质的代谢作用，并有利于改善肝脏功效。尤其是B族维生素中的胆碱和肌醇，可协助肝脏的脂肪代谢，预防脂肪肝及肝硬化的发生。

③ 维生素K

肝病患者的胆汁分泌出现障碍，会影响维生素K的吸收，建议多吃圆白菜、菠菜、西兰花及番茄等维生素K丰富的蔬果。

④ 卵磷脂

卵磷脂能促进脂肪代谢，保护肝脏，减轻肝脏的负担。天然食物中以黄豆、麦片、小麦胚芽中的卵磷脂含量较丰富，可以多食用。

⑤ 硒

充足的硒能维护肝脏的正常运作。硒是非常好的抗氧化剂，能帮助清除体内的自由基，防止肝脏硬化。硒还能活化身体的免疫系统，有助于预防肝癌发生。



Tips

小窍门

冬瓜若买回来没有马上烹调，不要先去皮，以保鲜膜包裹或放入塑料袋，再放冰箱，约可保存一星期。

清炖冬瓜汤

1
人份

保护肝脏+清肠利尿

材料

冬瓜……80克
姜……10克

调味料

盐……1/2小匙

做法

- ① 冬瓜洗干净，去皮切小块。
- ② 姜洗净去皮切片。
- ③ 将冬瓜及姜片放入锅中，加入适量清水煮。
- ④ 冬瓜煮软后，加入盐调味即可食用。

● 热量：11.4千卡
● 糖类：2.1克
● 蛋白质：0.4克
● 脂肪：0.2克
● 膳食纤维：0.9克

食疗功效

冬瓜具有利尿作用，使毒素通过流汗或排尿的方式排出；冬瓜中丰富的膳食纤维也能发挥清肠效果，有利于排除毒素。



Tips

小窍门

大米中的糖类含量在贮藏期间会改变，新米吃起来比旧米甜。

元气杂粮粥

1
人份

开胃健脾+代谢毒物

材料

芡实……8克 薏米……8克
莲子……8克 红枣……8克
大米……120克 桂圆……8克

调味料

冰糖……适量

作法

- ① 将全部材料洗干净，放入锅中。
- ② 加入清水，一起熬煮成粥。
- ③ 煮好后以冰糖调味即可食用。

● 热量：285.5千卡
● 糖类：62克
● 蛋白质：5.9克
● 脂肪：0.9克
● 膳食纤维：2.2克

食疗功效

此粥品的材料除具有开胃健脾的功效外，也因添加红枣，而具有抗病毒的作用，故能减轻肝脏负担。此粥还有促进患者食欲，以及加速有毒物质代谢的效果。

中风



饮食多采用清蒸、水煮、凉拌方式

中风最普遍的原因是动脉硬化，使血液中的脂肪凝结成块，血液中堆积的脂肪块会使动脉血管变窄，血液的流通因此变得不顺畅，甚至受到阻塞。当输送血液到大脑的动脉被血块凝结阻塞时，血液与氧气无法顺畅送到大脑，就会引发中风。

除了动脉硬化最常引发中风外，动脉破裂出血，或是脑部长出肿瘤而压迫脑神经时，也会导致中风。

中风患者的饮食以低糖、低盐、低油及高膳食纤维为主要原则。烹调时宜多采用清蒸、水煮、凉拌等方式，控制油脂的摄取量。炒菜时宜选用单不饱和脂肪酸较高的油，如花生油、橄榄油。

多吃富含纤维质的食物，例如未加工的豆类、蔬果及谷类。少喝含咖啡因的饮料，远离烟酒。

中风需补充的营养素

① 叶酸

叶酸属于B族维生素，缺乏叶酸常会引发心血管疾病，尤其是中风；叶酸摄取不足时，颈部动脉很容易出现严重的阻塞，由于颈动脉是负责输送血液到脑部的重要血管，一旦阻塞就有中风的危险。

② 硒

硒不足的人，较易发生中风。硒是很好的抗氧化剂，它能分解自由基，有助于延缓身体细胞的老化。富含硒的食材有全麦面包、洋葱。

③ 钾

充分的钾能避免血压过高，有效调节血压，避免引发动脉硬化。钾有利尿作用，有助于保持血压稳定，间接降低中风发生的概率。

④ 维生素A

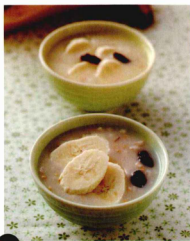
如果血液中的维生素A含量较少，中风时神经系统就容易受到伤害。充分的维生素A，能帮助人体较快从中风里复原。

⑤ B族维生素

中风患者应该多摄取B族维生素，B族维生素有助于改善人体造血功能，防止缺血现象。

⑥ 维生素C、维生素E

维生素C能帮助人体对抗自由基，预防血管老化，间接防止中风发生。维生素E是强抗氧化物，能防止血管受自由基攻击而受损。



Tips

小窍门

可以用燕麦麸替代燕麦，相同分量却减少约一半的热量，增加蛋白质的摄入量。

香蕉燕麦粥

1
人份

稳定血压+预防自由基

材料

香蕉……1根
燕麦……10克

●热量：163.0千卡
●糖类：35.3克
●蛋白质：2.6克
●脂肪：1.3克
●膳食纤维：3.1克

做法

- ① 香蕉去皮切成小块。
- ② 将燕麦清洗干净后，放入锅中，加入适量的清水煮。
- ③ 大火煮沸后，改成小火加入香蕉一起熬煮成粥即可。

食疗功效

燕麦中含有丰富维生素E，能保护人体不受自由基影响，防止血管老化；香蕉与燕麦中都含有丰富的钾，有利尿、稳定血压效果。中风患者可能有吞咽困难问题，这道粥品软烂，很适宜患者进食。



Tips

小窍门

若想加速猕猴桃成熟，可以和苹果一起放进塑料袋，存放于室温下，若已完全成熟，最好尽快吃掉。

猕猴桃胡萝卜汁

1
人份

护眼明目+保护血管

材料

猕猴桃……1个
胡萝卜……半根

●热量：92.7千卡
●糖类：20.5克
●蛋白质：1.5克
●脂肪：0.5克
●膳食纤维：3.2克

调味料

蜂蜜……少许

做法

- ① 猕猴桃与胡萝卜洗干净，去皮切成块状。
- ② 将二者一起放入果汁机中，加入200毫升开打成果汁。
- ③ 加蜂蜜调合，便可饮用。



食疗功效

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，能改善人体造血功能；猕猴桃中的维生素C是抗氧化剂，对血管老化有间接预防效果。

癌症



3份蔬菜 2份水果，提升免疫力

癌症发生的原因，一般认为和生活环境与生活习惯有关。也有人认为，可能与人体受到自由基侵害有关。自由基是带正电的离子，源于人体内部的呼吸作用，这些自由基与氧原子结合放出能量供人体使用，此过程称为氧化，也是人体获得能量的方式。

近来素食已逐渐证实可以降低胆固醇、改善肥胖及减少某些癌症发生，如素食者在肺癌及消化道癌症的发生率上，比一般人来得低，这是因为素食的主食五谷蔬果，除了脂肪及胆固醇含量较低之外，还有丰富的膳食纤维、抗氧化剂等，帮助身体新陈代谢。

预防癌症最广为人所知的方法，就是“天天五蔬果”，也就是每人一天至少食用三份蔬菜及两份水果，最好是不同颜色，不仅可以借由蔬果中的膳食纤维，达到提升免疫力、预防癌症的效果，也可以降低胆固醇，减少肥胖机会。

癌症需补充的营养素

① 膳食纤维

膳食纤维也是预防癌症的重要角色之一，尽管膳食纤维不是养分，却是人体不可或缺的，它可以增进肠胃的蠕动，缩短肠内的排泄物停留时间，一旦能尽早排出，就可以减少肠道发生病变的可能。

膳食纤维也可以减少脂肪吸收，降低胆固醇，再加上脂肪被视为是诱发某些癌症的主因，自然有助于预防癌症的发生。

② 茄红素

茄红素具有消灭自由基的优越能力，能捕捉并消除体内不稳定的自由基，防止正常细胞受损，缓和细胞老化与衰退。茄红素的代表食物是番茄。

③ 维生素C

维生素C有很强的抗氧化力，能对抗自由基。加工肉类或香烟常存在着亚硝酸盐，进入胃中容易形成亚硝胺类化合物，增加致癌危险。

维生素C无法抑制亚硝胺类化合物的活动，却可以预先阻止亚硝胺类化合物的形成，在根本处阻断癌症发生的可能。

④ 维生素E

维生素E是优越的抗氧化剂，能帮助身体抗氧化，减少自由基对身体的侵袭。维生素E还可防止必需脂肪酸与氧气结合，避免细胞遭受损害，进一步使人体免于细胞病变的威胁，因此降低癌症发生的可能。



Tips

小窍门

用烤或油炸烹调金针菇，会使蛋白质结构改变，人体不易吸收，建议用氽烫、凉拌、快炒或焖煮方式。

红烧金针菇

2人份

活化免疫力+抑制肿瘤

材料

黑木耳丝、银耳丝……各30克
切段金针菇……50克
胡萝卜丝……20克

调味料

素蚝油……1匙 香油……1/4小匙
水……2匙

作法

- ① 将所有材料氽烫备用。
- ② 炒锅加热，加入调味料及原料，略微烧煮即可。

● 热量：57.9卡
● 糖类：10.2克
● 蛋白质：1.9克
● 脂肪：1.5克
● 膳食纤维：5.9克

食疗功效

金针菇含有一种可调节免疫功能的蛋白质，具有增强免疫力、抑制肿瘤之效。木耳富含多糖体，具有增强免疫力与抗癌的效果。



Tips

小窍门

番茄烹调时加醋，可破坏番茄的有害物质——番茄碱，烹煮时最好用大火快炒，因维生素遇热易被破坏。

番茄绿茶汤

1人份

护肝排毒+抗氧化

材料

番茄……150克 绿茶……2克

调味料

盐……适量

作法

- ① 先将番茄洗净后，用开水烫过去皮，再将番茄捣碎。
- ② 在绿茶中加入碎番茄，混匀置于汤锅内。
- ③ 加入约400毫升开水，煮沸后即可食用。

● 热量：39千卡
● 糖类：8.3克
● 蛋白质：1.4克
● 脂肪：0.3克
● 膳食纤维：1.8克

食疗功效

茶含有EGCG（益多酚）及多酚类，有抑制肝癌细胞生长，并加强肝脏解毒的功效。番茄中含有很强抗氧化物——茄红素。医学研究中发现，每天摄取30毫克的茄红素，就能降低罹患前列腺癌的概率。



Part 5

幸福素食主义

吃素已成为全球流行时尚的风潮
素食主义不仅是爱护动物的象征
更是环保、健康的代名词
多吃素食让你元气满分
远离疾病、健康加分!



选购保存秘诀大公开

想要炒出一盘美味佳肴，先从买对新鲜食材开始！从选购、保存到烹调，最完整的厨房技巧，一次告诉你！

正确选购，变身买菜达人

面对琳琅满目的素食食材，无论是蔬果、五谷，还是人工素食，你知道应该如何挑选吗？怎样掌握新鲜、营养又健康的饮食原则呢？

① 叶菜类



● 叶片完整，颜色鲜绿

选择叶片张开，叶片完整且色泽鲜绿，茎部肥厚且看起来新鲜的蔬菜较佳。包叶类的蔬菜，要选择菜叶紧紧包卷住，外叶颜色呈现鲜嫩绿色，切口没有干燥现象，而且重量较重，没有枯萎者为佳。



② 瓜果、花果类



● 表皮光亮，蒂头完整，有沉重感

小黄瓜：颜色深绿，表面色泽光亮者为佳，表面的瓜刺尖锐，粗细要均匀。拿起来有沉重感的小黄瓜，表示水分含量较高。

苦瓜：表皮光亮，瓜体硬实，且拿起来具有沉重感的，表示水分含量比较高。

冬瓜：形状较好，表面完整无凹凸伤痕者为佳，拿起来有沉重感的冬瓜，表示水分含量较高。

南瓜：蒂头漂亮完整，果实厚重结实者为佳。

玉米：选择玉米时要注意，外皮呈现黄绿色，叶片水分充足，且玉米的颗粒饱满，颗粒排列整齐者为佳。

3 茄类



● 颜色有光泽，蒂头完整且不枯萎

茄子：颜色呈现深紫色，表面富有光泽，表皮没有损伤，且茄子的蒂头完整者为佳，切面出现黑色素则不新鲜。

番茄：选择表面有光泽，色泽鲜艳者为佳，不要选择外形凹凸、不光滑的番茄。

彩甜椒：蒂头漂亮完整，同时颜色鲜艳具有光泽的品质较好。蒂头的水分要充足不枯萎，彩甜椒的果肉新鲜肥厚者为佳。

4 豆类



● 色泽鲜艳，豆粒饱满，豆荚鲜绿

挑选豆类时，要注意挑选色泽鲜艳，豆粒饱满者为佳。不要挑选豆子表面上有裂口、表皮皱褶、萎缩、变色或有褪色痕迹、虫蛀痕迹的豆类。

四季豆：选择表面没有黑色斑点，颜色呈现浅绿色者为佳，避免选购表面凹凸不平的四季豆。

豌豆：颜色翠绿，豆荚挺直。

蚕豆：外表饱满无损伤，并带有豆荚的蚕豆品质较好。

毛豆：选购豆仁肥大，豆荚鲜绿者为佳。

毛豆：选择带有豆荚的毛豆，豆荚颜色鲜绿，完整。

5 根茎类



● 表皮光滑，弹果肉时声音扎实

白萝卜：重量较重、叶头颜色青翠，表皮洁白光滑，果肉颜色较白者。

胡萝卜：表皮光滑、外皮为深橘黄色的胡萝卜品质较好。

牛蒡：选择须根较少的牛蒡，茎梗部位粗大且表皮无损伤者为佳。

莲藕：重量较重，表皮没有损伤。

洋葱：表皮干燥且光滑，果肉较硬，且重量较重者，品质较好。

土豆：表皮无损伤，且表皮没有凹凸皱纹者。外皮不要带青色。

甘薯、山药：表皮无损伤且没有凹凸者。

竹笋：表皮潮湿，还带有泥土者比较新鲜。笋壳光滑，笋尖金黄者佳。

6 菜花、芽菜类

菜花、西兰花：花球较硬者为佳，茎梗部若中空，也不要选购。

豆芽菜：颜色较白、根部肥大者为佳。

金针菜：以花苞紧密、未开，纤维组织较硬，质地细嫩者为佳。金针菜不要生吃，要用水浸泡一段时间后，再煮熟食用。

苜蓿芽：苜蓿芽芽体洁白干净、长度均匀者为好。芽体发黄或有黏液则不可购买。



● 豆芽菜茎部较白、根部肥大者佳

7 水果

判断水果新鲜度的重点：观察表皮是否光亮饱满、色泽鲜艳，手握水果时果肉是紧实还是松软，甚至有出水现象。若有松软或出水现象，则为不新鲜的水果，切勿选购。

当季的水果具有最高的营养价值，也能发挥最好的滋补效益。每一种水果都有特定的生长季节，如春季的草莓，夏季的西瓜与荔枝，秋季的柚子等。

尽管在其他季节也能品尝到温室培育的水果，但是营养价值终究不如应季盛产水果。

建议尽量选购当季盛产的蔬菜与水果，不仅物美价廉，也能使你摄取更为完整的营养。



8 加工素料

其实素食者最好不要常吃加工素料，因为这种素料通常混杂了大量添加剂，吃多了对身体有害。若真的想吃，最好不要购买价格太便宜、散装或是标识不清的素料。

购买当季的蔬果

最好选购当季盛产的蔬果。由于温室栽培技术的进步，目前一年四季几乎都可以买到各种蔬菜，但由于每种蔬菜的营养价值，会随季节变迁而产生变化，当令季节购买的蔬菜，会更可口。

在夏季买到的黄瓜，维生素C含量是冬季黄瓜的2倍；在夏天买的番茄，维生素C含量也是冬天番茄的2倍。由此看来，在蔬果盛产的季节吃更合适。

正确处理，吃得放心又健康

买回家中的各种蔬食食材，如何处理才能确保安全新鲜呢？有没有高效率又简单的处理方法呢？下面为你介绍处理蔬食的正确方式！

① 叶菜类

切掉根部：有根部的叶菜类蔬菜，农药往往会顺着叶柄流向根部，最好先将根部切除再进行清洗。

清洗：先使用流动的清水冲洗叶片表面，接着将绿叶蔬菜整株放入清水中冲洗，仔细清洗掉附着在根茎上的泥土，最后再浸泡在清水中15分钟，浸泡完毕后再用清水冲洗干净即可。

保持叶菜类青翠的要领

在沸水中加入少量盐，放入蔬菜汆烫，烫约30秒，立刻捞起，再放入干净冷水中浸泡，如此能保持蔬菜的鲜绿色泽。

保存蔬菜的器具

保鲜盒是好用的蔬菜收纳器具。保鲜盒的大小规格有很多种，可以视个人的需要选购。

保鲜盒好处是能将调制好的小菜分类与分装，不仅可以将全部蔬菜集中装在大盒中，每次要食用前再取用，也可以按照每天食用的分量分装小盒。



② 菜花类

清洗菜花时，要放在流动清水下清洗，再使用小刀将菜花、西兰花分成小朵，然后以刀子削除茎部的硬皮。

③ 包叶蔬菜类

摘除外叶：农药很容易残留在最外层的叶片上，务必先将外叶摘除，接着将叶子一片片剥下。

清洗：先将剥下的叶片放入清水中浸泡10分钟，再使用流动的清水来反复冲洗即可。

切块、切丝：将圆白菜或白菜的叶片分别剥开，切除硬梗，使用清水冲洗干净后将叶片重迭，切成大块状。或用刀子直接挖除圆白菜中间的硬梗，将叶片剥下，把叶片卷起，用直刀切成细丝。



4 茄科、瓜果类

番茄：将番茄去皮，可以用小刀在番茄底部划十字，然后去除蒂头，将番茄放入沸水中煮20秒后取出。取出后直接放入冷水中浸泡，就可以将翻出的果皮撕下了。

青椒、彩甜椒：将彩甜椒清洗干净，直接去除蒂头部位，并剖成两半，将中间的籽去除，切除内部的棉状物。

茄子：清洗干净后，去除蒂头，然后切成大块。切块后的茄子须放入盐水中浸泡，如此能防止茄子变色。将切开的茄子放在醋水中浸泡5分钟，如此能帮助去除茄子的涩味。

小黄瓜：将小黄瓜泡在水中10分钟左右，让小黄瓜充分吸收水分，吃起来会比较脆。



▲小黄瓜先泡水吃起来较脆

用盐水还是清水洗？

许多人在清洗蔬果时很喜欢使用盐水浸泡，其实盐水去除农药的效果与清水差不多，用1%的盐水浸泡10分钟，可达到去除农药的效果。

但在日常生活中，1%盐水并不容易拿捏，不如用流动清水冲洗来得方便。

5 根茎类

清洗：以流动的清水清洗外皮，并用刷子去除泥土，使用削皮刀去除表皮后，再切成长条，或切成大块。

水中浸泡：将切开的牛蒡或莲藕放在醋水中浸泡5分钟，如此能帮助去除涩味，并防止变色。

将切开的土豆或甘薯放在水中浸泡10分钟，能防止切面变色，也能将薯类的涩味去除。

削皮：土豆清洗干净后，使用削皮器削去外皮，若凹处有隐芽时，要使用小刀将芽眼挖除。

甘薯清洗干净后，使用削皮器削去外皮。处理芋头时，先在表皮撒上少许小苏打粉，再用削皮刀将芋头表皮削除，如此能避免手过敏发痒。

洋葱清洗干净后，将头尾切除，剥去表面的褐色外皮。切丝时，只要将洋葱切成对半，剖面朝下，以刀子直接切细丝即可。切丁时，则将洋葱对切两半，剖面朝下，以刀子直切，接着将洋葱转90°，再以直刀切成正方形小丁。



▲根茎类蔬菜清洗后去除表皮再切块

6 豆荚、芦笋

豆荚类要使用清水洗干净后，将蒂头部位折下，将一边的老筋去除。芦笋清洗干净后，直接使用削皮刀去除芦笋根部的外皮即可。



▲ 豆荚洗净后，将蒂头折下，去除老筋

7 菇蕈类

防止变色的方法：蘑菇在切开后，很容易因为接触空气而变色。可在蘑菇表面滴入些许柠檬汁，如此就能够防止变色。

金针菇、鸿禧菇：先以刀子切除根部较硬的部位，或用手撕开菇类，再以清水冲洗。

香菇：干香菇在使用前要先用清水清洗干净，并放入热水中浸泡，接着用刀子削去香菇的硬硬部位。

8 豆类

先行浸泡：在烹调豆类前，先将豆类放入清水中浸泡，把夹杂的沙砾与灰尘清洗干净，并通过浸泡，帮助豆类吸收水分胀大。

浸泡时间：豆类最好能在烹调的前一晚先浸泡，泡足8~12小时为佳。泡过的豆子能在烹调时快速软化入味。浸泡过后的豆类，需要再次清洗与沥干。

9 水果类

先冲再浸：草莓或杨桃等表皮凹凸不平的水果，很容易堆积农药，建议先冲洗再进行浸泡。浸泡的时间以20分钟为限，最后使用流动的清水，再次反复冲洗。

防止变色的方法：苹果在切开后，很容易因为接触空气而氧化变色。可在苹果的切面表面，滴入些许柠檬汁，如此能防止果肉变色。

10 五谷类

清洗：清洗大米或糙米时，动作要轻巧，次数要尽量减少，避免用力搓洗，如此能减少维生素与无机盐的流失。如果是存放较久的米，则要多淘洗几遍。

先泡再煮：将清洗过的米浸泡在清水中，建议浸泡时间为2小时。因为米饭先行浸泡再烹煮时，不但可以节省40%的时间，也能降低大米中B族维生素的流失率。

为什么五谷饭比大米饭更健康？

多数人的饮食是以大米饭为主食，其实大米饭的营养远不及五谷米饭。残留在精大米中的营养素很少，因为在去除的外壳与胚芽中，至少含有80%的维生素B₁，留在大米中的维生素B₁只剩约20%。

大米很容易在平常的淘洗过程中，造成其中的维生素B₁流失，如果大米存放的时间较久，也会造成维生素B₁流失掉。

正确保存，鲜度营养不流失

菜买回来后，如果保存的方式正确，那么在烹调食用的时候，可以保持新鲜口感。

蔬菜的保鲜期限

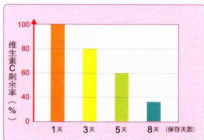
蔬菜属于生鲜食材，最好趁新鲜烹调食用。由于蔬菜中含有丰富的矿物质与维生素，如果保存时间过久，其中的维生素就会快速流失。其中又以维生素C的流失速度最快。

就如同下表所显示的那样，绿叶蔬菜放入冰箱中保存，经过三天后，维生素C会流失约20%，等到第八天时，维生素C只剩下不到40%。

买回来的蔬菜最好趁新鲜及早烹调食用，如果无法及时烹调，最好能将蔬菜烫过后，以保鲜膜包装后冷藏处理，如此能有效地保存蔬菜中的维生素。



蔬菜保存时间与维生素C剩余率



不能放在冰箱太久

存放在冰箱中的蔬菜，不仅会随着久置流失营养，还可能有致毒的危险。

芹菜、白菜、胡萝卜、菠菜、韭菜、菜花、西兰花等，易含有硝酸盐，虽然硝酸盐是无毒的物质，但是当这类蔬菜在冰箱中贮存一段时间后，由于冰箱细菌的作用，会促使硝酸盐还原成亚硝酸盐，成为有毒的物质。

如果不慎食用这类含有亚硝酸盐的蔬菜，容易在人体中产生致癌物质，长久下来会侵害人体免疫系统。

既然我们已经知道存放在冰箱中的蔬菜，会随着时间的逐渐流失营养，故建议在采购蔬食时，采购量最好以三天的分量为限，并且不要让蔬菜在冰箱中存放超过三天。



蔬菜的保存方法

1 绿叶蔬菜

各种绿叶蔬菜，最好使用具有透气性的保鲜袋来装。将蔬菜放入后，直接封住袋口，就可以放入冰箱冷藏保存了。将绿叶蔬菜连袋放入冰箱时，注意要将根部朝下存放，如此能较为耐久，避免其太快腐坏。

2 香辛蔬菜

香菜：香菜最好用湿纸巾包好，放置保鲜盒中，直接放入冰箱中保存。

葱：用报纸将葱包起来，放置在阴凉通风场所。



3 包叶类蔬菜

圆白菜、生菜等包叶类蔬菜，平常可使用报纸包裹起来，存放在阴凉通风的场所。若想要延长保存时间，则要将包叶类蔬菜放入保鲜袋中封起来，置放在冰箱中冷藏保存。

4 豆荚类

豆荚类蔬菜喜欢潮湿的环境，保存时可使用沾水的潮湿纸巾，将豆荚包裹起来，放入塑料袋后，将袋口扎紧，直接放入冰箱中冷藏保存，如此能延长豆荚类蔬菜的鲜度。

5 豆类

绿豆、黄豆、黑豆或红豆，应该存放在密封罐里，盖好后放置在阴凉与干燥的场所。避免豆类接触空气产生质变，不要将豆类放置在阳光下暴晒，这容易使豆类营养与风味流失。

6 根茎类

土豆、洋葱与胡萝卜等根茎类蔬菜，是容易保存的材料，因为含有丰富的营养素，所以可以多买一些。

萝卜：将叶子部分切除，使用保鲜膜包裹，放在阴凉通风的场所中保存。

土豆、甘薯：先将外皮洗干净，晾干后以报纸包起来，放入冰箱存放。

洋葱：放在阴凉通风的场所保存。

山药：放在塑料袋中，放入冰箱保存即可。

7 瓜果类

小黄瓜：要用保鲜膜包起来，放在冰箱中保存，避免将小黄瓜放在通风干燥的场所，以免小黄瓜的水分离失。

南瓜：南瓜可以耐久保存，建议放在室温下，保持存放场所阴凉通风，就能使南瓜长久保存。

玉米：买回来的玉米会随着保存时间的增加，而导致甜度与鲜度下降。建议将玉米放入沸水中烫过后，再放入冰箱中保存。

番茄：买回后还未完全成熟的番茄，可置放在通风的常温下保存，常温能逐渐将番茄催熟。

甜椒：甜椒要放入有孔洞的塑料袋中，在冰箱中保存。

水果的保存方法

① 柑橘类水果

几天内估计能吃完的柑橘类水果，如柠檬、葡萄柚、橘子、橙子等，可在室温下保存，并注意放置在阴凉通风的场所。

② 樱桃、梨、草莓、葡萄

这类水果需要成熟后才能放入冰箱中冷藏，如此能避免过冷的冰箱低温抑制水果的成熟，影响水果的甜度。

③ 香蕉、枇杷、杨桃

这类水果的外皮比较脆弱，直接放入冰箱中冷藏容易造成冻伤，会影响水果本身的风味。建议将这类水果放置在通风阴凉的室内保存。

不适合存放在冰箱里的水果

并非所有水果都适合放入冰箱中保存，因为有些水果害怕受到冷空气的侵袭。

产于热带的水果不适宜冷藏，木瓜、芒果与香蕉，是天生喜欢温暖空气的水果，适合放在一般室温之中催熟。

若将买回来的热带水果直接放入冰箱中保存，容易使这类水果的果皮上出现黑褐色斑点，影响水果风味。最好将这类水果放置在室温场所中，使其自然催熟。

蔬菜正确保存法

① 绿叶蔬菜



根部朝下，用保鲜袋封装

② 圆白菜、生菜



用报纸包起来置于阴凉处

③ 豆类



放在密封罐里

④ 葱、姜、蒜



切好后放入不同盒子中

配料的保存方法

每天做菜时，总要在准备各种葱蒜配料上花上不少时间。如果能善用冷冻保存法，就能帮助你一次保存大量配料，让你在每次烹调时更为得心应手。

① 调味酱料

分门别类打包，保存在冷冻库中。要烹调时，只要将其中一包调味料或配料取出，放在微波炉中解冻就可以使用了。

预先处理各种素菜配料，能帮助我们每天的烹调中得心应手。

② 香辛配料

葱、姜、蒜或辣椒是烹调中的常用香辛配料，每次做菜时，临时切葱或蒜总是很花时间，可以将葱、姜、蒜一次切好，分门别类地放入不同的盒子中，并统一放入冰箱中冷藏，可以保持一周鲜度，一次性准备一周使用的分量即可。



凉拌小菜的保存方法

有什么方法可以更妥善地保存烹调好的蔬菜呢？如果你担心没有时间烹调蔬菜，那么不妨利用周末，把蔬菜做成腌渍类小菜，或凉拌蔬菜。

腌渍或凉拌类小菜可替代新鲜蔬菜，尽量选择纤维高的蔬菜类或根茎类来制作，如此能帮助补充主菜缺乏的纤维质与维生素。

将分门别类的小菜保存在冷藏盒中。这么一来，数日分量的蔬菜量就完成了。食用之前，只要依照食用的分量取出装盘即可。

你可以一次做好几种菜色，每天至少更换两种菜色。有了凉拌小菜，回到家后只要炒一盘青菜并烹煮一道主食就可以了。这是时间紧迫时，还能摄取大量蔬菜的应急之道。

冷冻保存的要领

为了使蔬菜能保持更久的鲜度，将买回来的蔬菜进行冷冻，是一种变通的保存方法。保持鲜度的最好方法，是事先将蔬菜烹煮熟后再进行冷冻。

对南瓜、白萝卜、胡萝卜、豆类或绿叶蔬菜类，最好先放入沸水中烫过，沥干水分后，使用保鲜膜封起来，并将空气排出，直接放入冷冻室保存。

菇蕈类的保存法

菇蕈类如洋菇、草菇、鲜香菇、金针菇类的食物，则无须事先煮熟，直接包装后放入冷冻室中保存即可。

蔬果皮、籽去不去，学问大

蔬菜在烹调前大多会去皮，然而有的蔬菜外皮蕴藏着许多珍贵的营养素，烹调时最好带皮；而有的蔬菜外皮含有毒素，烹调时最好去皮。

蔬菜外皮的营养价值

有些蔬菜的外皮含有比果肉更高的营养素，蔬果的外皮通常含有哪些较丰富的营养素呢？

大部分的蔬果外皮多有较丰富的膳食纤维，以茄子、黄瓜、苹果、梨等蔬果来说，外皮含有比果肉更高的膳食纤维。

有的外皮则含有丰富的多酚，多酚是一种抗氧化剂，有助于增强人体的免疫力与抵抗力，可以预防癌症。在茄子、萝卜、番茄、蓝莓和葡萄等色彩鲜艳的蔬果中，含有丰富的多酚。

建议连皮食用的蔬果

茄子

许多人烹调茄子时，因为怕外皮变色，习惯将外皮去除烹调。其实，茄子的外皮中含有益于心脏的化合物，烹调时可以连茄子皮一起烹调。



小黄瓜

小黄瓜的外皮也不适合去除，因为小黄瓜的外皮中含有丰富的维生素A，这些维生素A的营养，甚至高过果肉的三倍之多。



番茄

许多人习惯在烹调番茄时，先以沸水将番茄的外皮去除。其实番茄的外皮中含有非常重要的抗氧化物——茄红素与维生素P，因此不去皮也可食用。



苹果

苹果的外皮含有果胶，果胶是一种膳食纤维，通常聚集在皮中间与靠近皮的部位。食用苹果的外皮，果胶能充分吸收水分，有利于促进肠道蠕动，润肠通便。



蔬果外皮有食疗功效

有的蔬果外皮虽然风味不佳，但营养价值很高，很适合将外皮保留下来，作为特殊食疗之用。常被丢弃的果皮，大多具有较高的药用价值。

柑橘

柑橘类的果皮含有精油，对于治疗支气管或感冒症状具有疗效。橘皮泡茶能帮助改善咽喉炎与支气管炎，并有止咳与止喘等疗效。



香蕉

将香蕉皮蒸熟服用，有助于消除便秘，也能改善痔疮症状。香蕉皮还可以帮助消除皮肤过敏、红肿症状。



葡萄

葡萄的皮也有极佳的医疗作用，葡萄皮中含有单宁酸，能保护心血管，是酿制葡萄酒的重要材料之一。



种籽也可以吃

平常我们在烹调时，都会将蔬果中的种籽丢弃，其实许多蔬菜的种籽都具有很高的药用价值。

冬瓜籽

冬瓜籽含有较高的医疗价值，具有抗病毒与抗肿瘤的效果。将冬瓜籽煎煮汤饮用，能帮助防癌解毒。



柑橘籽

橘子的籽也具有药用价值，煎煮茶水饮用有止咳与生津的功效。



南瓜籽

南瓜中的种籽有治疗胆结石的作用。



葡萄籽

葡萄籽也是具有丰富营养的水果种籽，葡萄籽中含有单宁酸，具有抗氧化作用，能防止人体老化。



正确烹调，健康百分百

烹调蔬果与五谷杂粮的方法十分简单，如果你能掌握烹调蔬菜的要领与诀窍，就能充分享受到蔬菜的全面营养与美味。正确的烹调方式，将影响素食菜肴的美味与营养。

烹调蔬菜的要领

① 加热时间要短

蔬果食材的特点是维生素含量高，过长时间的烹调，容易使蔬果中的营养素流失，且烹调时间越久，流失的营养越多。

烹调素食食材时，要掌握好火候，避免加热过久，这样才能使食物的营养保留得多一些。

② 水煮、汆烫可保留较多营养

清蒸、水煮、凉拌或汆烫等方法，能最大限度保留蔬菜的营养。也可以采用微波炉、烤箱或是不粘锅来烹调素食食材。选择蒸、炖的方式，能够避免摄取过多油脂，是健康的烹调方法。



③ 避免高温烹调

避免使用碳烤、烧烤和高温油炸的方式烹调蔬食，油煎、油炸的烹调法容易产生大量油烟，而烧烤方式容易使食物表面烧焦，焦黑物质具有致癌危险，会提高人体患癌概率。

烹调蔬果时也要避免大火烹调，过高的温度会破坏食物中的营养素，更容易使天然的蔬食变质。大火也是产生油烟的来源，烹调中若经常吸入油烟，可能使人罹患肺癌。

④ 选择植物油

一般色拉油会在烹调中产生油烟，大量食用动物性的油脂则间接使动脉硬化，造成血管阻塞，并容易导致各种慢性病。建议选择油质稳定且能够耐高温的植物油品，如橄榄油、香油、葡萄籽油、花生油等。

橄榄油的油质则比较适合低温烹调的素食，不易产生油烟，且橄榄油也有抗氧化的作用，是较为健康的烹调用油。



不同烹饪法与营养素保存比较表

蔬菜在烹调过程中难免会流失营养成分，因此，选择最为合适的烹调方法，是烹调素食的核心。

以烹调处理方式来看，蔬菜用蒸的方式，会损失30%的维生素B₁、50%的维生素C，以及75%的叶酸。以切碎的方式处理蔬菜，将损失30%的维生素C、25%的叶酸，但维生素B₁则不会流失。

烹调方法	所需时间	烹调温度	✓ 优点	✗ 缺点
煮	较长	低	能够使蛋白质、有机酸、矿物质与维生素充分溶解在汤汁中	水溶性维生素与矿物质容易流失
汆烫	较短	低	营养素破坏较少	水溶性维生素较容易流失
炖	中长	低	蛋白质与脂肪乳化分解，有助于消化吸收	容易损失较多的维生素
炒	短	高	营养素的流失较少	维生素C损失较多
蒸	中短	高	营养素的流失较少	水溶性维生素较容易被破坏

常见基本烹调方法

基本烹调方法	烹调方法说明
① 煎	干煎：将主料用调味料拌入味，蘸面粉以小火热油煎熟 煎焖：用油锅以小火煎熟，再加调味料或汤汁焖煮或勾芡 煎烹：用大火煎至略熟，再加高汤及调味料烹煮至入味
② 煮	将食材放入沸水或高汤中煮开，以小火让食物继续煮熟
③ 炒	热炒：原料加工成半熟或全熟，再入热油锅中略炒，加调味料和配料炒均匀 干炒：放入热油锅中快速翻炒至焦黄，加配料和调味料炒至汤汁收干 生炒：不勾芡，直接放油锅以大火炒至五六成熟，再加入其他配料及调味料，快速炒熟即可
④ 炸	清炸：将主料调味或腌拌一下，直接放热油锅以大火炸熟 干炸：主料先以调味料腌拌，再蘸粉放热油锅炸至酥黄 软炸：主料用调味料腌拌，蘸蛋白或面粉，放温油中炸熟 酥炸：主料煮或蒸至熟软后，蘸蛋白或面粉，放热油锅炸至外表酥黄，里面鲜嫩
⑤ 爆	油爆：主料用热油快速加热至熟，并加入调味料即可 酱爆：先将材料煮熟，再加入面酱煸炒
⑥ 蒸	材料处理好，加入调味料，放蒸锅利用蒸气加热至熟

烹调技巧大公开

蒸、炒、煮、汆烫……如何烹调蔬菜，才能保存最多的营养？烹调方式大公开，奉上做法，让你轻松炒出一桌素食好菜！

煮的技巧

将较多的水煮沸之后，再将蔬菜放入，加盖烹煮能减少维生素流失。

水煮蔬菜是最常见的烹调方法，不过运用水煮的方式，较容易丧失掉蔬菜本身的矿物质与维生素。若采用水煮方式烹调蔬菜，必须使用较多量的水，确定水沸腾，再将蔬菜放入。

若是根茎类蔬菜，则需要加盖，如此能减少维生素流失，水煮根茎蔬菜的时间约20分钟。

营养加倍秘诀

蔬菜中的类胡萝卜素是一种抗氧化剂，能发挥优越的抗癌作用。如果将蔬菜煮熟后再食用，抗癌能力会加倍。

经过烹煮的蔬菜，细胞膜会软化，胡萝卜素较容易释放出来，因此更容易被身体吸收，有更好的保健作用。



帮助消化+改善便秘

芋香蒜味魔芋

1人份

材料

魔芋120克
芋头150克
白萝卜120克

调味料

味噌4大匙
糖2大匙
黄酒2大匙
蒜泥1大匙

● 热量：415.6千卡
● 蛋白质：4.7克
● 脂肪：1.9克
● 糖类：84.2克
● 膳食纤维：13.8克

做法

- ① 将魔芋切成大块；白萝卜与芋头清洗干净，去皮切成大块。
- ② 将芋头块与魔芋块分别放入沸水中烫过取出。
- ③ 锅中放入味噌、糖及黄酒，倒入2杯水，再放入所有食材一起煮。煮沸入味后，加入蒜泥用小火再煮3分钟，即可食用。

食疗功效

魔芋中的天然纤维成分，能促进肠道蠕动，吃多也不怕有发胖的困扰。芋头的黏滑成分能帮助润肠通便。

氽烫的技巧

氽烫法特别适合蔬菜类，只要在水中稍微烫过，即能突显蔬菜的鲜美滋味。

运用氽烫的方式，将清洗过的蔬菜快速在沸水中烫过取出，直接搭配蘸酱食用，或制作成凉拌小菜。氽烫蔬菜的烹调方法，能保留蔬菜鲜嫩的色泽，也能保持新鲜清脆的口感。

氽烫的方式特别适合蔬菜类，因为蔬菜中含有丰富的维生素C与矿物质，只要在水中稍微烫过，即能突显蔬菜的鲜美滋味，还能保持蔬菜既有的营养素，可避免炒菜时营养素大量流失的情况。

氽烫青菜能够避免人体摄入大量的油脂，也能保持青菜本身较完整的营养素。只要在烫过的蔬菜上淋上调味料，就能品尝可口的风味。

氽烫蔬菜的要领

一次在锅中放入大量的水来烫煮，能保持水的高温状态，使蔬菜快速煮熟。

水煮到沸时，再将蔬菜分批下锅。烫过的绿叶蔬菜立即取出，放入冷水中快速冷却，有助于去除蔬菜涩味，也能保持蔬菜的鲜艳色泽。

此外，也可在热水中加入少许盐，再将绿叶蔬菜放入沸水中。煮约2分钟即可快速取出，将绿叶蔬菜放入冷水中快速冷却，接着再将蔬菜沥干水分，切成大段，加上简单的调味料即可食用。



排毒瘦身+防癌抗老

烫菠菜

2
人份

材料

菠菜400克
葱适量
姜少许

调味料

盐1小匙
香油适量
酱油1大匙

●热量：88千卡
●糖类：12克
●蛋白质：8.4克
●脂肪：2克
●膳食纤维：9.6克

做法

- 1 菠菜洗净切段。
- 2 锅中放水煮沸，放菠菜氽烫后取出沥干水分。
- 3 葱姜切成细丝，碗中放入调味料、葱丝与姜丝拌匀。
- 4 将调好的酱汁淋在菠菜上即可。

食疗功效

菠菜中含有丰富的维生素A，能润肤养颜，并含有丰富纤维素，有助于改善便秘现象，消除体内火气。菠菜中含有大量的铁和微量的锰，可预防贫血。

炒的技巧

锅里放入适量油烧热，将切好的食材与调味料倒入锅中，再用大火快速翻炒炒熟，就是所谓的油炒烹调法。

将蔬菜切段后沥干水分，放入锅中以大火快炒。快炒的要领是用短时间的大火炒熟蔬菜，先加热炒锅，直到锅冒烟，接着在油锅中放油，使锅面能充分沾到油，让蔬菜在锅中均衡受热，如此能使菜的色泽鲜艳漂亮。

炒蔬菜的要领

运用炒的方式烹调时，油量不要太多。用约2匙的油，在拌炒蔬菜时能有效保留住蔬菜的汤汁。放入蔬菜稍微拌炒后，就盖上锅盖，让蔬菜均匀受热，然后将火关小，蔬菜就会在本身所含有的水分中煮熟。

油量与温度都相当高时，蔬菜本身的B族维生素大多会流失。不要为了保持蔬菜菜叶的美观而加入小苏打，容易加速蔬菜营养的流失。

营养加倍秘诀

黄绿色的蔬菜如菠菜、胡萝卜或彩甜椒，因为含有丰富胡萝卜素，建议在烹调时适当加入油一起拌炒，能使胡萝卜素溶解出来，有利于人体充分吸收。

由于胡萝卜素属于脂溶性维生素，若与油脂一起烹调时，养分较容易被吸收，通常能使胡萝卜素的吸收率提高约6倍。

炒蔬菜的重点

① **动作要快**：炒的动作要快，为避免炒菜时间过久，使蔬菜炒得过老，所有的调味料最好事先备好。使用大火快速进行翻炒，能缩短蔬菜的烹调时间，也能避免营养流失过多。在蔬菜还没有出水前，快速拌炒完毕。

② **油中加盐**：在热油里面放一匙的盐，能使蔬菜保持鲜艳青翠色泽。

炒菜时的油温建议

炒菜时尽量避免油温过高，如果油温超过200℃，高温会使得油脂中的脂溶性维生素受到破坏，而对人体有益的脂肪酸也会受到氧化，形成过氧化脂质。

这种过氧化脂质不仅有害人体，同时也会在胃肠中破坏食物中的维生素，过氧化脂质也会妨碍人体吸收蛋白质与氨基酸。

此外，过高的油温会使油脂本身的营养价值降低。高温炒蔬菜时，蔬菜中的维生素C会遭受破坏。

适合大火快炒的蔬菜

白菜、圆白菜、甘薯叶、菠菜、芹菜、油菜等菜叶类蔬菜，快炒能够保留较多的营养。





预防心血管病+保护血管



抗氧化+增加食欲

核桃炒圆白菜

1人份

营养分析档案

- 热量: 188.9千卡
- 脂肪: 17.5克
- 糖类: 5.2克
- 膳食纤维: 1.9克
- 蛋白质: 2.7克

材料

圆白菜……100克
核桃……2小匙
蒜……1大瓣

调味料

盐……1/2小匙
橄榄油……2小匙

做法

- 圆白菜洗干净切大片。
- 蒜切成小片，核桃切块。
- 锅中放入橄榄油，加入蒜爆香后，再加入圆白菜拌炒。
- 将核桃加入圆白菜中一起拌炒，最后加入盐调味，再稍炒片刻即可食用。

食疗功效

核桃与橄榄油含有丰富的不饱和脂肪酸，对现代人常见的心血管疾病有预防作用，配上圆白菜的膳食纤维，是一道保护血管的保健菜肴。

热炒豆豉苦瓜片

1人份

营养分析档案

- 热量: 91.9千卡
- 脂肪: 5.24克
- 糖类: 10.2克
- 膳食纤维: 2.3克
- 蛋白质: 1.0克

材料

苦瓜……120克
蒜……1大瓣
豆豉……少许

调味料

黄酒……1大匙
盐……1小匙
色拉油……1小匙

做法

- 蒜捣成泥，苦瓜切片。
- 锅中放入油烧热，放入蒜泥爆炒，加入豆豉及苦瓜片翻炒。
- 加入黄酒与水，再加入盐一起拌炒即可起锅。

食疗功效

苦瓜中含膳食纤维、大量维生素C，除可以和体内的自由基结合，具有抗氧化作用外，苦瓜的微苦味道，还能刺激唾液及胃液大量分泌，有助于消化和增加食欲。

凉拌的技巧

凉拌是将生食的蔬菜或已经煮熟的蔬菜，加入简单的调味料，等到入味后即可食用，是简单便捷的烹调法。

将调味料预先准备好，先进行调制的工作。再将预备凉拌的材料煮熟或放入沸水中氽烫，并沥干水分。最后将拌好的调味料加入蔬菜中，加以混合调匀即可。

营养加倍秘诀

生食往往比熟食更能够摄取到丰富营养。蔬菜中大多含有一种干扰素诱导剂，这种物质会刺激人体产生干扰素，抑制人体细胞癌变，并有抗病毒感染的效果。

有些人认为蔬果中的干扰素诱导剂无法在高温下生存，只有生食蔬菜才能发挥其作用。

此外，生鲜的蔬果中含有酶，酶是维持人体生理功能，并促进人体代谢消化的重要物质。酶也不耐高温，经常在京调过程中就流失殆尽。通过生食的方法，才能摄取到酶。而凉拌就是品尝新鲜蔬果的简便方法之一。

建议在凉拌蔬菜中多放些蒜泥与白醋，如此能增加食欲，又具有杀菌功效。

适合凉拌的蔬菜

胡萝卜、黄瓜、番茄、青椒、圆白菜、生菜、白菜、芹菜等蔬菜，都非常适合凉拌生食。



凉拌前要煮熟的蔬菜

并非所有的蔬菜都适合生食，有的蔬菜在凉拌前，最好先烫熟，再进行凉拌，能避免误食蔬菜中的毒素。

① **豆类**：避免生食毛豆与蚕豆，因为生的豆类中含有有毒物质，应该在凉拌前先煮熟。

② **淀粉类蔬菜**：山药、芋头、土豆因为其中含有淀粉，淀粉类煮熟后会变得松软，容易入口，因此应该先将淀粉类蔬菜煮熟再凉拌。

③ **草酸较多的蔬菜**：竹笋、洋葱、茭白、苋菜、空心菜、菠菜等都属于草酸含量较高的蔬菜。若直接生吃，草酸会在肠道中与钙形成难以溶解的草酸钙，阻碍人体对钙的吸收。

烹调这类蔬菜时，切记一定要先在沸水中烫过，以去除大部分的草酸。





补血润色+改善贫血



滋补养身+预防糖尿病

蒜味菠菜

1
人份

营养分析档案

- 热量: 14.9千卡
- 脂肪: 0.3克
- 糖类: 1.8克
- 膳食纤维: 1.4克
- 蛋白质: 1.3克

材料

菠菜……200克
蒜……4瓣

调味料

醋……2小匙
酱油……1大匙

做法

- ① 菠菜洗净，去蒂头切段，烫过。
- ② 蒜洗干净，去皮切成末。
- ③ 将醋、酱油充分搅拌，调成酱汁。
- ④ 把蒜粒均匀加入菠菜中，再将调制好的酱汁淋在菠菜上即可。

食疗功效

若想到补血的食材，一定不会忘记菠菜。它是非常良好的改善贫血蔬菜。菠菜富含多种维生素、蛋白质和矿物质。矿物质主要是铁和钙，尤其在根部含量较高，因此根部一定不要扔掉。

凉拌山药丝

1
人份

营养分析档案

- 热量: 175.2千卡
- 脂肪: 6.4克
- 糖类: 25.6克
- 膳食纤维: 2.0克
- 蛋白质: 3.8克

材料

山药……200克
芝麻……1小匙

调味料

白醋……2小匙
酱油……2小匙
香油……半小匙

做法

- ① 山药去皮，切成细丝，煮熟。
- ② 将调味料全部混合成酱汁，淋在山药上，最后撒上芝麻即可食用。



食疗功效

山药的黏液充满了黏蛋白，含有消化酶，可提高人体内的消化能力，滋补身体。据近代研究显示，山药对非胰岛素依赖型糖尿病有良好效果。

做沙拉的技巧

把沙拉调味酱和生菜混合，可以吃到蔬菜的清爽口感。沙拉十分适合在炎炎夏日作为饭前的开胃菜。由于做法简便，人们十分喜爱。

绿叶蔬菜清洗后直接加入调味料生食，就是沙拉的简单食用方法。最重要的是选择新鲜的蔬菜来做生菜沙拉，才能品尝出美味口感。

将绿叶蔬菜的叶片摘下，清洗干净，放入冷开水中浸泡片刻，然后取出，直接用手撕成小块。最后放入篮子中充分沥干水分，并准备沙拉调味酱汁，等到上桌前，再将沙拉酱放入菜叶中。



做沙拉的重点

① 将新鲜的蔬菜菜叶预先浸泡在冷开水中，能保持蔬菜的清脆口感，浸泡后再撕成小块食用。

② 浸泡过的蔬菜菜叶，要充分沥干水分，如此就能保持生菜沙拉的清爽口感。

适合做沙拉的蔬菜

菜花、西兰花、生菜、芦笋、番茄、芹菜、苜蓿芽、豆芽菜、圆白菜、甘蓝、洋葱、小黄瓜、胡萝卜、西芹



排毒通便+促进肠胃蠕动

核桃生菜沙拉

1人份

材料

核桃…2匙
生菜…4片
小黄瓜…1根

调味料

橄榄油…2小匙
柠檬汁…半个
白胡椒…适量

● 热量：181.8千卡
● 糖类：3.5克
● 蛋白质：2.5克
● 脂肪：17.6克
● 膳食纤维：1.6克

做法

- ① 生菜洗干净，切成片状。
- ② 核桃切碎，小黄瓜切成小块。
- ③ 将橄榄油与柠檬汁混合成调味酱汁，将所有材料放入大碗中，淋上调味酱汁，并撒上白胡椒即可食用。

食疗功效

核桃含有丰富的亚麻油酸及次亚麻油酸，是两种维持人体健康所不可或缺的必需脂肪酸，并含有丰富的纤维，可促进肠胃蠕动、帮助消化及排便，避免便秘发生。

炖的技巧

炖煮的方式能有效吸收食材的精华，特别适用于根茎类蔬菜，能吃到蔬菜的鲜美甘甜风味。

炖是利用间接加热的方式，通过炖锅外的蒸气，使炖锅内的汤水温度上升至沸腾，将炖锅内的食材缓慢煮熟的烹调方式。

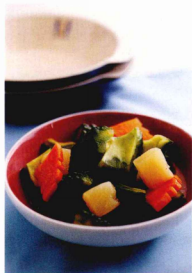
炖煮方法能在长时间的烹调过程中，使食材的精华释放出来，使炖煮的汤汁鲜美可口。炖煮法特别适合烹调根茎类蔬菜，能品尝到蔬菜的甘甜风味与多汁口感。

将食物放入锅中，加满水后，加入各种香辛料与酱油、黄酒来调味，运用小火慢炖的方式，直到食物熟软为止，即是所谓的炖煮法。

营养加倍秘诀

在放入炖锅的油中先加入一些盐，如此能提高温度，帮助加速炖菜尽早煮熟。也可以适当的加入醋，既可帮助调味，也能保护维生素C，避免在高温炖煮的过程中流失。

炖煮时需要加盖，这样材料的香味就不容易受到长时间炖煮而流失。炖煮的时间需充足，如果炖煮的时间太短，食材就不容易煮软，汤汁也会缺少香浓的特质。



利尿消肿+改善糖尿病

菠萝炖苦瓜

1人份

材料

苦瓜200克
胡萝卜片50克
菠萝50克

调味料

糖1/4小匙

- 热量：101.3千卡
- 糖类：21.4克
- 蛋白质：2.4克
- 脂肪：0.7克
- 膳食纤维：5.7克

做法

- ① 苦瓜去籽切块。不沾锅加热，加糖略炒，再加1/2杯水略煮。
- ② 所有材料一同放入锅中，加水炖煮至汁略干即可食用。

食疗功效

研究发现苦瓜中所含的三萜类化合物，可以促进葡萄糖新陈代谢。菠萝则具有利尿消肿功效，很适合糖尿病患者吃。

蒸饭的技巧

将食物放入蒸锅内或电锅中蒸煮，运用水蒸气的热力使食物蒸熟。由于蒸的过程中，食物的各种营养素破坏得较少，所以是较为健康的烹调方法。

作为主食的米饭，通常给人单调的印象，其实只要在米饭中适当地加入蔬菜或五谷杂粮烹调，就能带给米饭丰富的口感，又能增加米饭的营养价值。

蒸一锅美味蔬食饭

① 燕麦饭：将燕麦与大米一起蒸煮成饭。因为燕麦中含有丰富的粗纤维，并有较高的不饱和脂肪酸，有助于改善肠道功能，也能调降胆固醇，并防止血液黏稠，比一般的大米饭更能保护心血管健康，同时也是保健肠道的健康主食。

由于燕麦中的纤维能代谢脂肪，经常食用有利于保持身材，防止肥胖与便秘。

② 甘薯饭：将甘薯去皮切块与大米一起煮饭。甘薯是一种碱性蔬菜，能调整大米饭的酸性，有利于调节血液的酸碱值，使血液保持健康的弱碱性。

豆类与谷类一定要煮熟

用五谷杂粮或豆类来烹调米饭时，注意一定要将谷类煮熟。由于谷类与豆类的质地比较坚硬，如果没有煮熟，则不易消化。

煮豆类米饭时，最好先煮豆类，等到煮熟后，再与米饭一起煮成饭。如此能确保米饭的品质柔软，容易入口消化。

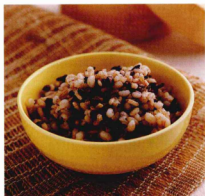


③ 山药饭：将大米加入切好的山药块，一起煮成山药饭，是营养丰富的滋补主食。山药中含有丰富的黏蛋白，能防止血管中的脂肪堆积，保护动脉血管，有助于防止动脉硬化。山药中的膳食纤维也具有优越的消化作用，能够润肠通便，防止便秘。

④ 绿豆饭：绿豆属于凉性食物，具有清热解毒的功效，还能帮助人体清除多余水分。绿豆饭也能调降血压，有助于改善中暑。

⑤ 南瓜饭：将南瓜去皮切块，与大米煮成南瓜饭。南瓜中含有数量惊人的胡萝卜素，多食用南瓜饭能增强人体的抵抗力，有助于防治癌症。

南瓜中含有甘露醇，能发挥整肠通便功效，是优越的排毒主食。南瓜也含有丰富果胶，能提高米饭的黏度，有助于调整血糖值，适合糖尿病患者食用。



防高血压+均衡营养

十谷饭

1
人份

营养分析档案

- 热量: 1147.2千卡
- 脂肪: 83.5克
- 糖类: 240克
- 膳食纤维: 16.5克
- 蛋白质: 29.5克

材料

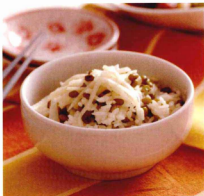
薏米……1/4量米杯 紫米……1/6量米杯
 荞麦……1/4量米杯 糙米……1/2量米杯
 小米……1/6量米杯 水……2量米杯
 燕麦……1/4量米杯

做法

- 1 所有食材洗净后，将薏米和荞麦浸泡2小时备用。
- 2 放入电饭锅加水煮熟即可。

食疗功效

十谷米含丰富的五谷类精华成分，其中的膳食纤维、薏米萃取物、燕麦中的β-聚葡萄糖、紫米中的花青素，对预防高血压和高血脂，均有非常好的预防效果。



清热解毒+吸附油脂

竹笋绿豆饭

4
人份

营养分析档案

- 热量: 987.8千卡
- 脂肪: 2.8克
- 糖类: 201.4克
- 膳食纤维: 13.6克
- 蛋白质: 39.2克

材料

新鲜竹笋……50克
 大米……1量米杯
 绿豆……1量米杯
 水……2量米杯



做法

- 1 先将竹笋切成丝备用。
- 2 将所有食材洗净后，放入电饭锅中。
- 3 最后加水至锅中，煮熟即可。

食疗功效

绿豆清热解毒、利湿，竹笋富含膳食纤维，可以吸附油脂，降低胃肠黏膜对脂肪的吸收和积蓄，可以防止血脂过高问题，此饭对患有高血压、心脑血管疾病的人特别有益。

熬粥的技巧

熬粥是最适合五谷杂粮的烹调方式，可以使食物更易于入口，搭配各种养生食材，更能提高粥品的保健功效。

运用米类或谷类加入清水，慢火熬煮的浓稠饮食，是亚洲饮食文化中独有的“粥”。

煮粥可说是最适合五谷杂粮的烹调方法。熬煮多时的粥，口感很细滑柔软，对于比较粗硬的五谷杂粮，烹调成五谷粥可以提高食欲，使食物更容易入口。

中国古代的养生理论很推崇粥的养生功效，中医认为糯米与五谷熬制的粥，具有一定的补气功效。若能搭配各种适宜的养生食材，如红枣、枸杞子、芋头等，更可提高粥品本身的保健作用。

使营养倍增的“粥油”

粥在熬制完成时，表面会浮一层黏稠物，看起来像膏油的物质，一般称为“粥油”。小米或大米这两种五谷食材，中医认为具有健脾胃与补气的功效，使用大米与小米来熬煮粥时，大部分的谷类营养会进入到粥油中。

煮粥的注意事项

在煮粥时，必须将煮粥的锅清洗干净，不能沾有油污。因为使用沾有油污的锅子来煮粥时，将无法获得优质的粥油。

选择新鲜的谷类来熬煮粥，才能发挥优越的滋补功效。存放过久的米所煮出来的粥油，可能会导致胃溃疡症状，适得其反。

哪些食材适合煮粥？

① **糯米**：糯米的口感黏硬，煮饭时不容易消化，比较适合煮成粥。如糯米红枣粥，很适合在秋季进补。

② **玉米**：玉米的纤维质很丰富，特别是胚芽部位，含有许多重要的营养，能促进新陈代谢，还有调节神经系统的功能。多吃玉米粥，能使皮肤细嫩美丽，有助延缓老化，保护视力。

③ **小米**：小米粥不仅味美，且含有高度营养价值，中医认为具有替代人参汤的功效。小米中含有多种氨基酸与维生素，并含有丰富的胡萝卜素，具有很高的营养价值。

小米粥能增进食欲，有利于改善胃肠功能，还有调整贫血的功效，对体虚的老人与产妇，具有较高的滋补作用。

④ **薏米**：薏米中含有丰富亚麻油酸，煮成的粥可以促进消化，能增强体质，并减轻肠胃的负担，还有很好的防癌功效。多食用薏米粥，还可帮助美颜肌肤，保持皮肤细嫩光滑。薏米适合与莲子、白果或红枣一起熬煮成滋补粥，能发挥优越的润肠润肠功效。

⑤ **黑米**：黑米的外形扁平，有独特的香气。黑米含18种氨基酸与多种微量元素，并含有丰富维生素B₁与维生素B₂，具有活血与滋补作用，能有效补血，改善贫血与头晕目眩的症状，是绝佳的滋补食品。



降胆固醇+防治高血压

金黄玉米粥

1
人份

营养分析档案

- 热量: 377.9千卡
- 脂肪: 1.3克
- 糖类: 82.9克
- 膳食纤维: 0.9克
- 蛋白质: 8.7克

材料

玉米粒……50克
大米……100克

调味料

盐……1小匙

做法

- ① 玉米洗干净，放入果汁机中打成细碎状备用。
- ② 大米洗干净，锅中放水，放入大米与玉米碎粒，以大火煮。
- ③ 煮沸后改以小火煮成粥。
- ④ 煮好后加少许盐即可食用。

食疗功效

玉米中的不饱和脂肪酸，尤其是亚麻油酸的含量高，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度，并防止其沉积于血管壁，对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等，都有预防及改善的作用。



健胃整肠+减肥瘦身

高纤竹笋粥

2
人份

营养分析档案

- 热量: 675.4千卡
- 脂肪: 2.2克
- 糖类: 145克
- 膳食纤维: 5.5克
- 蛋白质: 19.0克

材料

竹笋……200克
大米……180克

调味料

盐……少许

做法

- ① 将竹笋清洗干净，去皮切成细丝。
- ② 大米以大火煮至半沸的时候，放入竹笋，改以小火熬煮成粥。
- ③ 待竹笋粥煮熟后，调入盐即可食用。

食疗功效

竹笋含有蛋白质及微量维生素A、维生素B₁、维生素B₂及矿物质，是热量极低的食材，又富含纤维素。常吃竹笋有健胃整肠、增进肠道蠕动、预防便秘的功效，是一道极佳的减肥食物。

熬煮蔬菜汤的技巧

慢火细炖的汤，往往添加许多美味营养的食材，一碗汤就能带来丰富的营养。即使只使用素食材料烹调的汤，也具有丰富的营养。

汤能使人提振元气，使疲劳的精神恢复活力。运用清汤来滋补，不仅营养，照顾到了身体必须补充的养分，同时还可以帮助清理肠胃，有效协助代谢，对身体有良好的帮助。

豆类烹调的汤，因为含有丰富的蛋白质、矿物质与维生素，因此成为滋补体力元气的重要来源。像荷兰传统的豌豆汤，就是提供给水手出航时饮用，营养丰富，并具有增强体力的作用。

豆腐可用来制作各种菜肴，其中豆腐汤是豆腐菜肴的典型。简单的蔬食高汤中，熬煮一块鲜嫩的豆腐，加上姜汁与香料的调味，往往能使人充满元气。



充满能量的蔬菜高汤

说到汤，也使我们想到高汤。过去我们所认定的高汤，不外乎是猪骨头或牛骨加入清水所熬制的汤底，具有较多动物性脂肪与营养。

高汤是烹调的重要基础，有了一锅高汤，不论煮汤、炖菜，还是炒制食物，都能增添食物风味，使菜肴充满美味。

以动物骨头所熬制的高汤，不仅油脂过高，口感过腻，同时若每天喝，也容易使人体的健康受到威胁。现在，采用蔬菜或海藻来熬煮高汤，可说是符合潮流的饮食新法。

用海带来熬煮高汤的话，由于海带中的矿物质与维生素非常丰富，在熬煮高汤的过程中，所有的营养都会融入汤汁中，使高汤的口感鲜美无比。

使用海带高汤来煮火锅、下面条或制作炖菜，都能保持清新爽口的滋味，同时还富有很高的营养价值。

营养加倍秘诀

若是炖汤的话，食材块头往往比较大，组织结构紧密，从冷水就下锅煮，让食材随着加热，慢慢释放出营养。

煮汤最忌中途加水，应该使用大锅，慢慢熬煮汤头，不要一直频频加水，以免破坏汤的味道。随时将浮沫捞出。



调和五脏+美容瘦身



稳定血糖+改善贫血

爽口银芽汤

1
人份

营养分析档案

- 热量: 23.1千卡
- 脂肪: 0.3克
- 糖类: 3.2克
- 膳食纤维: 1.0克
- 蛋白质: 1.9克

材料

绿豆芽……60克

调味料

盐……1小匙



做法

- ① 将绿豆芽洗干净。
- ② 锅中放入清水，将绿豆芽放入锅中煮。
- ③ 煮沸后改成小火，将绿豆芽煮软后加入盐调匀即可食用。

食疗功效

绿豆芽有消暑热、调和五脏、利尿消水肿的功效，且热量低，是一道碱性的食物，能保护血管、防治心血管疾病，其大量的膳食纤维，更具有美容瘦身的功效。

菠菜番茄汤

1
人份

营养分析档案

- 热量: 36.4千卡
- 脂肪: 0.5克
- 糖类: 5.7克
- 膳食纤维: 2.6克
- 蛋白质: 2.2克

材料

菠菜……80克

番茄……80克

调味料

盐……少许

做法

- ① 菠菜洗净切段，番茄去蒂切块。
- ② 将锅中放入清水煮开，加入番茄烧煮，煮沸后加入菠菜。
- ③ 再次煮沸后加入盐调味即可食用。

食疗功效

菠菜最为人所知的，便是治疗贫血的功能，它含有丰富的铁、钙及较多的维生素C和维生素K，有补血的作用。最近的研究也发现，菠菜含有一种与胰岛素作用类似的物质，多吃菠菜有利于血糖的稳定。

榨果汁的技巧

饮用蔬果汁是品尝蔬果最新鲜直接的方法，也是人们大量摄取多种蔬果营养的好方法。每天早晨喝一杯现打的蔬果汁，可说是保养身体的最佳选择。

新鲜蔬菜与水果打成的新鲜蔬果汁，是一种有效的排毒饮食。蔬果汁中含有多种营养物质，经常饮用蔬果汁，可以协助细胞内的代谢物排出，维护器官正常。

蔬果汁中含有丰富的纤维，能促进肠道蠕动，有助于防治便秘。蔬果汁属于碱性饮食，有利于促进血液循环与新陈代谢。

多饮用蔬果汁能使精力充沛，也能有效防止肥胖。不过要注意蔬果汁中的水果分量需控制，以免摄取过多糖分。

鲜榨果汁富含酶

蔬果汁中含有植物酶，这种酶有助于保持细胞的完整性，并修复身体细胞组织，还能辅助肝脏的排毒能力。

酶无法耐高温，在烹调过程中易被破坏。只有食用生鲜蔬果，才能有效吸收酶。饮用蔬果汁就是充分吸收酶的最简便方法。



营养加倍秘诀

要充分摄取蔬果汁中的营养，就应该趁新鲜饮用。在制作完成后马上饮用是抢鲜要领。由于蔬果汁很容易变质腐坏，最好不要长期放在室温中，更不宜留至隔夜。如无法马上饮用，也应该放入冰箱中保存。

打好的蔬果汁如果放置时间过久，其中的营养素容易遭受破坏。尤其蔬果汁中的大量维生素，容易与空气接触而氧化，建议榨好汁后立即饮用。

做蔬果汁的注意事项

① **保持双手清洁：**制作蔬果汁之前，要将双手清洗干净。清洁双手能避免将细菌带入蔬果汁中，影响饮食卫生。

② **彻底洗净辅助工具：**干净卫生的工具，能帮助我们做出令人安心的蔬果汁。将制作蔬果汁的刀具、菜板、果汁机、抹布等彻底清洁，使用完毕后也应再次冲洗。操作台也应该保持清洁卫生。

③ **尽量少加调味品：**制作蔬果汁以新鲜原味为原则，可以不添加调味品。如果某些蔬果汁的蔬菜味较重，如芹菜汁、胡萝卜汁，可以酌量调入蜂蜜，蜂蜜能适当添加甜味，有助于增强人体抵抗力。



清肺润肠+防治脑中风

香蕉草莓汁

1
人份

营养分析档案

- 热量：226.2千卡
- 脂肪：0.6克
- 糖类：51.9克
- 膳食纤维：4.7克
- 蛋白质：3.4克

材料

香蕉……2根
草莓……100克
冷开水……250毫升

做法

- 1 香蕉去皮，切段。
- 2 草莓洗净去蒂。
- 3 将香蕉与草莓一起放入果汁机中，加水打成果汁即可饮用。

食疗功效

香蕉可以调理胃肠，帮助消化，食用后可以去热、清肺、润肠，刺激肠部蠕动，草莓则可以预防坏血病，对防治动脉粥样硬化、冠心病及脑中风等有特殊功效。



保护肝脏+排毒美白

甜菜根苹果汁

1
人份

营养分析档案

- 热量：107.1千卡
- 脂肪：0.3克
- 糖类：24.5克
- 膳食纤维：2.9克
- 蛋白质：1.6克

材料

甜菜根……150克
苹果……1个
冷开水……250毫升



做法

- 1 甜菜根清洗干净，去皮切块。
- 2 苹果清洗干净，去皮切块。
- 3 将甜菜根与苹果放入果汁机中，加水打成果汁即可饮用。

食疗功效

甜菜根中含有十分丰富的甜菜碱（Betaine），具有降低血脂、协助肝细胞再生与解毒功能。苹果中的苹果多酚具抗氧化、抑制黑色素生成、预防高血压的功效。

腌渍的技巧

将菜叶类或瓜类等清洗干净，放入容器内，使用盐或酱油腌渍，经过干燥、浸泡、腌与制酱等处理过程，使其入味的烹调方法就是腌渍。

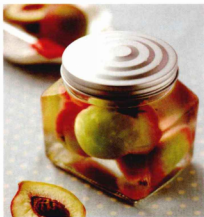
腌渍的过程中，阳光、食盐与微生物扮演着重要的角色。将蔬果经过日晒处理，加入调味料，再经过腌渍、发酵、熟成等过程后，蔬菜会呈现出特殊的口感与风味。

水果也是常用来腌渍的好材料。将水果以小火熬制，加入砂糖一起熬煮成浓稠的果酱，是欧美地区常见的腌渍食物。

营养加倍秘诀

腌渍蔬菜可以在每日饮食中佐餐食用，帮助开胃，有助于预防各种疾病，并增强身体的抗病能力。

腌渍蔬菜中含有丰富纤维素，因此能有效预防便秘与肠炎。许多腌渍菜以醋腌制，醋渍蔬菜含有丰富矿物质，能协助降低血压。



各国的腌渍蔬菜

韩国的腌渍菜以泡菜为主。用大白菜或黄瓜、萝卜来腌渍辣味与酸味十足的泡菜，通过添加不同的调味料，产生风味各异的腌渍菜。

日本也喜好腌渍蔬菜，常用的腌渍调味料是盐、醋与紫苏，各地区使用的调味料不同，便形成各种不同特色的腌渍物，如京都的京渍、奈良渍。

适合腌渍的蔬菜

① **根茎类蔬菜**：根茎类蔬菜很适合用来制作酱菜，根茎部位能在腌渍过程中软化，并在酱汁的腌渍下产生爽脆口感。土豆、白萝卜、胡萝卜、莲藕、山药、芋头等都可以拿来腌渍。

② **瓜果、茄类**：此类蔬菜具有较高的营养价值，腌渍过程中能软化瓜类的组织，产生美味口感。

③ **叶菜类**：叶菜类蔬菜的叶片较宽大，很适合浸泡酱汁，吸取酱汁的精华。大白菜与圆白菜，是腌渍蔬菜中的常见材料。这类蔬菜含有较多维生素C，叶酸与胆碱成分也较高，通过腌渍食用，能帮助人体摄取到足够的铁与镁。

④ **水果类**：苹果、李子、番茄、菠萝、番石榴等水果，都很适合用来做腌渍水果。



抗氧化+防癌抗癌



调节体质+保健视力

醋渍什锦蔬菜

1人份

营养分析档案

- 热量：217.9千卡
- 脂肪：1.5克
- 糖类：43.4克
- 膳食纤维：8.5克
- 蛋白质：7.7克

材料

南瓜……200克
大白菜……150克
圆白菜……200克
小黄瓜……30克
胡萝卜……60克

调味料

盐……2大匙
白醋……4大匙

做法

- 1 所有蔬菜洗干净，切成小块。
- 2 加盐拌匀，密封静置大约8小时。
- 3 腌渍好后，加入白醋凉拌即可食用。

食疗功效

多种不同颜色的蔬菜，可以提供不同的营养成分，具有良好的保健功效。南瓜及胡萝卜中丰富的β-胡萝卜素具抗氧化能力，可以预防癌症的发生。

果醋胡萝卜丝

1人份

营养分析档案

- 热量：200.5千卡
- 脂肪：2.5克
- 糖类：39克
- 膳食纤维：13克
- 蛋白质：5.5克

材料

胡萝卜……4根

调味料

水……1杯
苹果醋……1杯

做法

- 1 胡萝卜洗干净，去皮刨成细丝。
- 2 将胡萝卜沥干水分，放入密闭容器中。
- 3 在容器中倒入水与苹果醋。
- 4 将容器盖紧，放置在阴凉处2天，2天后取出即可食用。

食疗功效

胡萝卜能提供丰富的维生素A，可促进肌体正常生长，维持上皮组织、防止呼吸道感染及维护视力正常，还能治疗夜盲症和干眼症。苹果醋可调节现代人过酸的体质，维持身体的健康。

超人气异国素食

美国、德国、意大利……看世界各国的人怎么吃素！16道各国的美味素食上桌，给你满满的幸福好滋味！

美式素食



美式素食成为以环保与健康为主张的新风潮，它以简单为原则，保留蔬果食材的原本风貌，追求无负担的健康饮食。

美国的素食特色

美国这个喜好肉食的国家，近年来也兴起了素食的风潮。据统计，美国的吃素人口已经增长至1200万人，占总人口的6%。

在美国，素食成为一种表达健康与关爱地球的表现。由于全球变暖问题日渐严重，许多美国的年轻人甚至以吃素来表达自己的环保主张。到了今天，原本备受冷落的蔬食，竟然可以成为美国人餐桌上的主角。

美国的素食文化

美国的素食风潮甚至还吹到时尚界，由好莱坞



名人带头发起素食运动，如莱昂纳多、麦当娜、娜塔莉波曼、潘蜜拉安德森、潘妮洛普、克林伊斯威特、伍迪哈里森、陶比麦奎尔、歌手迈可波顿等知名艺人，都公开倡导素食的好处，并宣扬素食是一种有益身心的生活方式。

西雅图是著名素食城市

素食在西雅图，不仅是一种替代肉类的食物，当地将素食发展成精心烹调的美味，多如过江之鲫的素食餐厅令人惊叹。西雅图也充满蓬勃的素食文化，许多以素食为主题的杂志在书店中很受欢迎，西雅图可说是美国著名的素食城市。

由于美国西岸具有较为悠久的移民历史，当地人对于外来文化与新观念抱有开放的态度，对于另类的生活方式也具有较大的包容力，并为素食者提供较大的发展空间。

简单自然为蔬食原则

美国人的素食烹调方式以简单为原则，要求食材新鲜，避免过度烹调，保留蔬果食材的本来面貌，以帮助摄取完整的营养。

讲求自然与新鲜，少用调味料、少盐、少糖，不采取高温的煎炸烹调方式，尽量生食，凉拌或蒸煮来烹调食物，帮助人们追求无负担的健康饮食。



清除自由基+保护细胞



营养均衡+保护视力

夏威夷比萨

1
人份

营养分析档案

- 热量：822.0千卡
- 脂肪：40.6克
- 糖类：75.9克
- 膳食纤维：5.8克
- 蛋白质：38.3克

材料

- 菠萝……4片
- 现成比萨皮……1个
- 素虾仁……50克
- 番茄酱……25克
- 奶酪丝……180克

做法

- 1 菠萝切小块，素虾仁依个人喜好切块。
- 2 将烤箱设定180℃，预热5分钟。
- 3 将比萨皮涂抹上番茄酱，铺上素虾仁与菠萝。
- 4 在佐料上撒奶酪丝，然后放入烤箱中烤20分钟即可。

食疗功效

比萨在制造过程中会添加橄榄油，橄榄油中丰富的维生素E，可清除自由基，保护细胞免于受伤，而比萨常会使用番茄酱来搭配，番茄酱中的茄红素可以减低前列腺癌罹患率。

奶油玉米浓汤

4
人份

营养分析档案

- 热量：1204.6千卡
- 脂肪：47.0克
- 糖类：167.1克
- 膳食纤维：7.1克
- 蛋白质：28.3克

材料

- 玉米粒……50克
- 素火腿……20克
- 熟通心粉……200克
- 植物奶油……3大匙
- 蘑菇……6朵
- 牛奶……1.5大匙

调味料

- 盐……1/2小匙

做法

- 1 将蘑菇切成小片。
- 2 平底锅加奶油烧热，放入蘑菇后炒香。
- 3 深口锅中加入9杯清水煮沸，加入玉米粒、素火腿与炒好的蘑菇片以大火煮。
- 4 加盐、通心粉与牛奶拌匀，改小火煮。
- 5 再次煮沸后即可起锅。

食疗功效

通心粉是由小麦制造而成的食物，小麦富含淀粉、蛋白质、维生素E等，可缓和神经，帮助抗癌。玉米含有的玉米黄质，可预防老年黄斑性病变。

德式素食



现今德国人纷纷开始响应吃素与有机食品，运用大量豆浆、豆腐等食品作为主要食材，德国的素食专卖连锁店也已突破2500家。

德国的素食特色

众人皆知德国是个注重环保的国家，德国政府的环保政策相当完整而彻底，德国人民每天的生活，都与绿色环保密切相关。

使用环保袋是最基础的必备知识，家庭主妇每天都要花上相当时间，来进行垃圾分类，支持政府推动的垃圾分类措施。

对于环保的态度，也反映在德国人的饮食上。原本德国人爱好肉类，各式香肠与高脂肪的汉堡，是餐桌上不可或缺的主食。

然而生态环境的改变，使爱好环保的德国人认识到，畜牧业对于环境会造成严重的污染，加上动物感染的事件频传，现今已有越来越多德国人改吃素食，甚至有更多德国人加入食用有机食品的行列。



德国的素食文化

基于保护环境与促进健康的原因，更多的德国人加入素食者行列。估计德国的素食人口占全人口的8%。

过去只有积极的环保推动者才会支持有机食品，但现今支持有机食品的人群，大多是中产阶级与高级知识分子，有机食品商店普及，就连一般的超市也能买到有机食品。

大学生推动素食风潮

最早推动素食餐饮的首推柏林大学的学生，他们认为多吃肉类有害健康，学校的餐厅为了学生的需求，便在菜单上减少肉类饮食，主推以蔬菜、豆类、豆腐与各种豆制品为主的餐饮，因而造就了大学生的吃素风潮，并由年轻的学生族群推广至社会大众。

现今许多德国汉堡店里所卖的汉堡，出现以豆腐为馅料，并以葱及蔬菜为佐料的素汉堡。

德国是现今世界上素食文化最为普及的国家之一，连素食饮食店都采取连锁经营，专卖素食的连锁店在德国至少有2500家，并有持续增长趋势。

德国的素食连锁店不只卖蔬菜与水果，也有各种未经加工的谷物食品，以及各种烹调完成的美味素食菜肴，方便人们能够外带回家享用。



排除体内废物+润肠通便



养颜美容+延缓老化

德国素香肠佐酸菜 1人份

营养分析档案

- 热量：361.5千卡
- 脂肪：22.8克
- 糖类：24.8克
- 膳食纤维：3.7克
- 蛋白质：14.3克

材料

- 腌渍酸菜……15克 植物奶油……10克
素香肠……2根 牛奶……2匙
土豆……1个

调味料

- 盐……少许

做法

- 1 将土豆蒸熟，去皮捣成泥，加入盐、奶油与牛奶混合搅拌。
- 2 平底锅中放油烧热，将素香肠放入锅中煎熟。
- 3 盘中放入素香肠，旁边加上腌渍酸菜及土豆泥即可。

食疗功效

利用黄豆及魔芋制造而成的素香肠，属低热量的食品，内含膳食纤维可帮助胃肠蠕动，适度促进肠内废物及有害菌的排泄，避免有害菌与肠道过多接触，还具整肠作用，防止便秘。

黑森林樱桃果酱 10人份

营养分析档案

- 热量：1196.0千卡
- 脂肪：2.0克
- 糖类：290克
- 膳食纤维：7.5克
- 蛋白质：4.5克

材料

- 樱桃……500克
柠檬汁……20克

调味料

- 白糖……200克

做法

- 1 樱桃洗干净，去核。
- 2 将樱桃放入锅中，以小火煮。
- 3 煮沸后，将表面的浮沫去除，加入白糖一起熬煮，小火煮15分钟。
- 4 加入柠檬汁一起煮，至樱桃呈现浓稠状即可熄火。

食疗功效

樱桃含有丰富的铁，可以改善缺铁性贫血；蛋白质、糖、磷、类胡萝卜素和维生素C，可养颜美容、延缓老化、预防感冒；富含的膳食纤维能促进肠胃蠕动，预防便秘发生。

意大利素食



意大利饮食中多以橄榄油为烹调用油，橄榄油有很好的抗氧化能力，而南欧人罹患乳腺癌率低，与健康蔬食有很大关系。

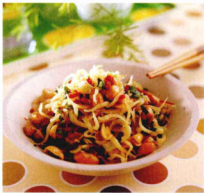
意大利的素食特色

传统的意大利食物虽然以肉类为主，但是现在已有越来越多的意大利人选择素食的饮食方式，目前整个意大利的素食人口约有150万人。

意大利人的饮食多用橄榄油烹调，加上各种番茄与海鲜为主要的食材，许多意大利人选择以橄榄油、番茄与蔬菜为食材，烹调美味的意大利面与比萨作为素食主食。

橄榄油具有很好的抗氧化能力，有温和的代谢作用，可帮助身体抵抗自由基的氧化作用，赶走各种致癌因子。而番茄的抗癌能力很强，因此意大利人普遍使用番茄来作为三餐的食物，对于癌症有很好的抵御能力。

南欧地区的人，罹患乳腺癌与子宫颈癌比率相当低，这与她们少吃油腻，常吃健康蔬食有很大的关联性。



意大利的素食文化

意大利人的素食文化起源相当早，众人皆知的意大利面，也与素食有着深厚的关连。素食早已是意大利人餐桌上经常见到的，意大利面条的种类至少有500种，酱料的种类则超过了1000种，其中一半以上的意大利面酱料，取材自天然素食材料。

意大利酱的种类

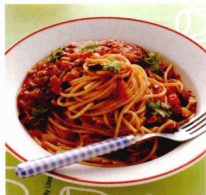
意大利面中四种有名的酱，均取自素食材料——白酱、红酱、青酱、清炒酱。利用素食食材搭配美味酱料，你也可以轻轻松松做出一道可口的意大利面。

① **白酱**：用牛奶、面粉与奶油调制而成的白色酱汁。白酱的特色是奶香浓郁，口感醇厚，经常用来制作焗烤类食物、奶油宽面与奶油浓汤。

② **红酱**：以番茄为主的红色酱料，通常用来搭配海鲜与肉类，或添加蘑菇成为红酱汁，是制作意大利比萨的重要酱料。

③ **青酱**：用新鲜罗勒叶、松子、奶酪与橄榄油混合调制的绿色酱汁。这种青酱非常受欢迎，经常用来制作松子青酱面等。

④ **清炒酱汁**：没有加入任何的酱汁，仅以橄榄油、蒜与辣椒一起拌炒，再加入盐调味，散发出天然的气息，是比较清爽的意大利面酱料。



高纤营养+低糖滋补

蘑菇意大利面

3
人份

营养分析档案

- 热量：1710.1千卡
- 脂肪：37.3克
- 糖类：297.8克
- 膳食纤维：12.2克
- 蛋白质：45.6克

材料

蒜……2瓣
番茄糊……80克
意大利面……350克
蘑菇……80克

调味料

橄榄油……2大匙
盐……1/3小匙

做法

- 蒜洗干净，去皮切成细片；蘑菇切成细片。
- 汤锅中放入清水，煮沸后放入意大利面条，煮熟后捞起沥干水分备用。
- 锅中放入橄榄油烧热，将蒜片放入，以小火炒香。
- 放入蘑菇及番茄糊一起炒熟。
- 将煮好的面条放入炒锅中，快速拌匀，再加入适量盐调味即可起锅。

食疗功效

用杜兰小麦粉制成的意大利面，含丰富的纤维素及多种碳水化合物，是一种血糖生成指数较低的食物，对于糖尿病患者而言，是种非常好的主食来源。



增加抵抗力+强健骨骼

意式沙拉

1
人份

营养分析档案

- 热量：437.5千卡
- 脂肪：39.1克
- 糖类：10.4克
- 膳食纤维：2.0克
- 蛋白质：11.0克

材料

番茄……2个
奶酪……30克
罗勒……5克
洋葱……半个

调味料

胡椒……适量
橄榄油……2大匙
葡萄酒醋……2大匙

做法

- 洋葱去皮，切细丝；番茄切成片状，罗勒清洗干净。
- 奶酪切成片状。
- 铺上洋葱丝与罗勒，将番茄与奶酪交替重叠放入盘中排列，并淋上橄榄油与葡萄酒醋。
- 撒上胡椒调味即可。

食疗功效

奶酪是牛奶浓缩的精华，钙的含量是牛奶的6倍，由于奶酪需要通过发酵来完成，乳酸菌含量很高，能增强人体抵抗力，促进代谢，增强活力。

日式素食



多吃豆腐、黄豆及饮用绿茶的饮食方式，是日本人长寿的养生秘诀之一。

日本素食的特色

典型的日本饮食注重清淡原则，大多日本人的日常饮食以鱼类、绿茶与豆类为主，烹调方式也多为水煮、生食、凉拌与清蒸。

少油与少调味料，着重突显食物原味的烹调方式，能避免摄取过多油脂，也能防止各种慢性病的发生。

日本人喜好饮茶，他们在日常生活中大量饮用绿茶，绿茶中含有丰富的儿茶素，具有预防癌症与抗氧化的作用。

日本清淡且注重蔬食的饮食文化，早已经成为闻名世界的健康实证。坐落在日本冲绳岛的大宜味村，是世界知名的长寿村，这里的村民普遍采取一种少肉、少盐，多食用豆腐、蔬果与黄豆的饮食方式。

该村的老年人少有各种高脂血症或慢性疾病，更年期后的女性，也很少有更年期的不适症状或骨质疏松现象。

日本的素食文化

喜好吃鱼与清淡食物的日本民族，其实与素食文化有很深的渊源。

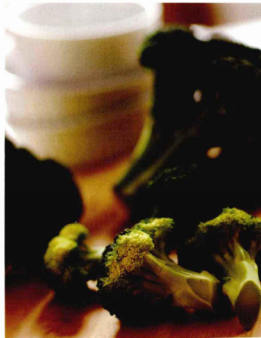


精进料理——日式素食精髓

日本人发展出一套以素食为主要食材的精进料理，代表着日本素食文化的精髓。

19世纪时，一位日本医生在一本倡导食疗的著作中，发表长寿饮食健康法的理论，他的理论建立在中国古代阴阳五行的原理之上，推广以蔬菜与糙米为主的饮食方法。通过食用豆类、糙米、全麦、蔬果来维持健康，糙米的比例约占一半的分量，并搭配蔬菜、豆类、海藻与少量的鱼类。

直到今天，长寿健康饮食法的观念，仍为大部分注重健康的日本人所奉行采用。





供给热量+帮助消化

和风黄瓜寿司

3
人份

营养分析档案

- 热量：895.8千卡
- 脂肪：30.1克
- 糖类：143.9克
- 膳食纤维：1.8克
- 蛋白质：12.4克

材料

小黄瓜……4根
大米、糯米……共150克
蛋黄酱……3匙
海苔片……3张

调味料

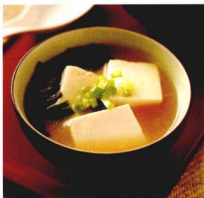
寿司醋……4大匙
橄榄油……2小匙

做法

- 1 米清洗干净，放入电饭锅蒸熟。
- 2 将煮熟的米加入调味料拌匀，放凉。小黄瓜去蒂，切成长条。
- 3 海苔片放入电锅中烘干，铺在竹卷帘上，再铺上米饭。
- 4 将小黄瓜均匀排在米饭上，上面加入蛋黄酱，并将海苔皮卷成长条状，切段即可。

食疗功效

米所含的营养以碳水化合物为主，是我们热量的最大来源。寿司醋可以帮助米的消化吸收，也具有保鲜作用。



预防肿瘤+降低罹癌率

海带豆腐味噌汤

1
人份

营养分析档案

- 热量：168.2千卡
- 脂肪：4.7克
- 糖类：17.6克
- 膳食纤维：2.2克
- 蛋白质：14.0克

材料

海带芽……25克
豆腐……2块
蔬菜高汤……800毫升
味噌……25克

做法

- 1 海带芽洗干净，泡水中。
- 2 豆腐洗净，切小块。
- 3 锅中放高汤煮沸，加入味噌混合拌匀。
- 4 加入豆腐以大火煮，并加入海带芽一起煮熟即可起锅。

食疗功效

味噌是豆类制成的营养食品，豆类中的“植物性雌激素”，被证实能抑制体内的雌激素刺激细胞，进而能防止生成恶性肿瘤，有助于减少乳腺癌、子宫内膜癌等风险。

韩式素食



韩国人爱生鲜蔬菜，各种拌好的蔬菜一起放在小碟子中，加上调味料，让人胃口大开。石锅拌饭和泡菜是很受欢迎的韩式素食。

韩国的素食特色

韩国人每日的饮食，生鲜的蔬菜占相当大的比重。腌渍蔬菜便是每日饮食中不可或缺的食物，采用桔梗、白菜、萝卜、黄瓜等原料，加上盐来腌渍，并拌上芝麻、蒜泥、姜丝、辣椒酱等调味料，使蔬菜的口感清脆，令人胃口大开。

韩国人总是喜欢将各种拌好的蔬菜放在小碟小盘中，一起端上桌享用。这些色香味俱全的腌渍蔬菜，能令人在一餐中就摄取到各种营养，对于想要保持身材与健康的人来说，韩国的素菜饮食确实值得效法。

白菜是韩国人饮食中的重要养生食材，白菜具有止咳化痰的功效，还能预防乳腺癌。各种韩式泡菜中可见大量的白菜，就连火锅也习惯放入大量的白菜。



另一种受欢迎的素食就是石锅拌饭。采用米饭，拌以红萝卜丝、油菜、黄豆芽、香菇、小黄瓜片及荷包蛋，加上辣椒酱、香油、芝麻、酱油、糖等调味，做出美味的素菜拌饭。

韩国的素食文化

韩国人很擅长用大量的蔬菜来做腌渍小菜，其中又以泡菜代表正统的韩国饮食文化。泡菜是一种以蔬菜为主要原料的发酵食品，它具有“酸香辛”的爽口特质，是韩国人餐桌上的主要开胃菜。

韩国人通常用各式当季的蔬菜来制作泡菜，春天腌渍萝卜与白菜泡菜，夏季制作黄瓜与小萝卜泡菜，秋天则制作辣白菜与辣萝卜块。

泡菜不仅是开胃佳品，同时也是养生保健的饮食。近年来更发现韩国泡菜有分解脂肪的功效，这是因为发酵过的泡菜里含有分解脂肪的成分。

因此，尽管韩国人在饮食中同样也摄取大量牛肉与猪肉，却少见肥胖与慢性病，这是每餐食用泡菜使然。由蔬菜所酿制的泡菜，已经成为韩国人的生活智慧了。



预防便秘+降胆固醇



消食化痰+帮助代谢

韩国泡菜炒饭

2人份

营养分析档案

- 热量: 774.8千卡
- 脂肪: 4.8克
- 糖类: 167.0克
- 膳食纤维: 4.8克
- 蛋白质: 16.0克

材料

韩式泡菜……30克
素火腿肉……20克
小白菜……10克
米饭……2碗

调味料

盐……1/3小匙
黑胡椒……少许
色拉油……少许

做法

- 素火腿肉切丁，白菜清洗干净切段。
- 锅中放油烧热，放入韩式泡菜快速炒，将白菜与素火腿放入一起炒。
- 将米饭放入锅中，以大火快炒，加入盐、胡椒拌匀即可食用。

食疗功效

泡菜的营养极为丰富，它以大白菜等蔬菜为主要原料，营养成分包括维生素A、维生素B₁、维生素C、钙、磷、铁、胡萝卜素、辣椒素、膳食纤维、蛋白质等，具有杀菌、抗癌、预防便秘、降低胆固醇等多种作用。

韩风辣萝卜

1人份

营养分析档案

- 热量: 446.1千卡
- 脂肪: 6.0克
- 糖类: 84.7克
- 膳食纤维: 18.5克
- 蛋白质: 13.3克

材料

红萝卜……2根
白萝卜……2根
味噌……40克

调味料

辣椒粉……60克
姜泥……3大匙
糖……1大匙

做法

- 白萝卜洗净连皮切块状，红萝卜切小块状。
- 将味噌与糖加入白萝卜与红萝卜中搅拌均匀，一段时间后会释出水分。
- 等水分刚好腌过两种萝卜时，加其余调味料，盖上盖放入冰箱中冰镇，隔天就可以取出食用。

食疗功效

萝卜清热生津、消食化痰、帮助维持消化道功能，而萝卜大部分的营养是储存在萝卜皮里的，此道菜完全保存了萝卜皮，配合辣椒提供的辣椒素，更能提升新陈代谢的功能。

印度素食



印度的素食人口非常多，并有着不同的类别。

印度的素食特色

印度大概是目前全世界吃素人口最多的国家，全印度大约有超过四成的人吃素。

印度素食非常普及，素食是日常饮食文化中的特色。印度北部的素食主角是瓦那拉西，这是一种加入菠菜、豆子与奶酪一起烹调的素食。印度南部的素食主要是浸泡过酥油的米饭，搭配胡椒汤、豆类与蔬菜。

印度的日常生活点心也以素食为主，如咖喱饺是以土豆、蔬菜、豆子加入咖喱粉做成的点心。或是由扁豆泥加入发酵米做成的德沙（dosa），或由蔬菜裹粉油炸的帕可拉（Pakora）。

印度人喜欢的甜点也是素食，大多采用椰子粉、奶酪、豆类、米、蜂蜜或糖为原料，制成甜度很高的甜品。饮品则加入大量牛奶的奶茶，因此尽管印度很多人吃素，却不会有缺乏营养的问题。在印度，大多数长寿者都是素食主义者。

印度的素食文化

印度的素食传统，源自古代大乘佛教所强调的“不杀生”观念，印度的素食者基于慈悲与不杀生的立场，日常的饮食皆禁肉食。



地位高者多吃素

除了宗教因素，印度传统文化中的种姓制度也造就了印度的吃素文化。在印度，素食代表一种较高尚与神圣的生活方式。种姓制度规定，高种姓者不能吃荤食，认为吃素代表出身高贵与纯洁，以吃素为一种自豪的价值观。

因此，在印度社会中有文化与地位的印度人多会吃素，许多达官显要与社会名流会通过吃素，来宣扬自身的社会地位。印度的官方宴请国外使节贵宾，也会用素食国宴。

发展出多种素食派别

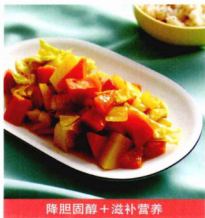
印度素食因为历史与宗教的发展，而发展出不同派别。“Vaidhnav”派别源于印度教，所以饮食中采用较多奶油与面粉来烹调食物，食材完全不使用洋葱与蒜，只采用蔬菜与生姜。

另一素食派别是“Jain”，它属于印度耆那教的素食派别。Jain派别对于饮食的要求非常严格，凡是阳光照不到的蔬菜都不能吃，包括任何埋在地下面的植物，如土豆、甘薯、芋头、萝卜等地下根茎类蔬菜。

印度的素食派别还包括去除五辛的植物素食，不食用带有辛香气味的蔬菜类食物，如洋葱、蒜、韭菜、香葱等，这类食物因为含有辛烈特性，容易助长人们的利欲之心与暴躁脾气，因此在印度素食中也常被列为禁食。



杀菌防癌+抗动脉硬化



降胆固醇+滋补营养

咖喱土豆

1人份

营养分析档案

- 热量: 465.2千卡
- 脂肪: 17.8克
- 糖类: 67.0克
- 膳食纤维: 9.1克
- 蛋白质: 9.3克

材料

土豆……3个
牛奶……100克

调味料

橄榄油……2小匙
咖喱粉……1大匙

做法

- ① 将土豆去皮切块，泡入水中备用。
- ② 热锅中放油烧热，将土豆放入拌炒。
- ③ 加入2杯清水，以大火煮，煮开后，转成中火再煮10分钟。
- ④ 土豆煮熟软后，加入咖喱粉及牛奶搅拌。
- ⑤ 再煮约3分钟，待汤汁浓稠后即可起锅。

食疗功效

咖喱是由数十种植物成分组成的调味品，根据现在的研究，咖喱中使用的植物，都具有一定的抗菌、抗病毒、降血脂、降胆固醇、抗动脉硬化和抗癌作用。

什锦咖喱蔬菜

1人份

营养分析档案

- 热量: 451.1千卡
- 脂肪: 11.2克
- 糖类: 74.7克
- 膳食纤维: 22.5克
- 蛋白质: 12.9克

材料

胡萝卜……60克
土豆……2个
圆白菜……60克
洋葱……50克
番茄……50克
姜……2片

调味料

咖喱粉……3大匙
橄榄油……1大匙
鲜奶油……1大匙
黄酒……2大匙
盐……1小匙

做法

- ① 将胡萝卜、土豆、洋葱、番茄洗净，去皮切块状，圆白菜切成大片。
- ② 锅中放油烧热，倒入姜片，以大火炒，加入蔬菜一起拌炒，加入黄酒、盐调味后，倒入两碗清水，以大火煮。
- ③ 煮沸后再转成小火，将蔬菜煮软。
- ④ 加入咖喱粉后略煮5分钟，最后淋上少许鲜奶油即可起锅。

食疗功效

咖喱具降低总胆固醇、增加好胆固醇等抗动脉硬化作用，加上洋葱、胡萝卜和土豆等，是相当健康的佳肴。

中式素食



中国素食由于地域不同，发展出不同的素菜流派，更以仿荤菜的模式，发展出精致的菜色，在饮食中还力求阴阳五行的养生之道。

中国素食特色

中国素食大约有三个流派，一是寺院素菜，一是宫廷素食，一是民间素食。

① 寺院素食：寺院素食是指佛家寺庙中供应的素食佳肴，是全素的饮食，完全不使用鸡蛋或葱蒜等材料。到了近代，中国一些有名的寺院相继开设素菜馆，如上海玉佛寺、杭州灵隐寺、扬州大明寺的素菜馆，便于喜爱素食的食客与出家人享用。

② 宫廷素食：宫廷素食源于宫廷，主要制作精美的素食餐点供帝王享用，后来才流传于民间。清朝的御膳房中便有荤局、素局、饭局与点心局四种，其中素局便负责烹调素食。清朝宫廷素食的特色是制作非常精细，搭配菜色繁杂。

③ 民间素食：民间素食指的是民间开设的素菜馆菜肴，以及家常烹调的素菜，民间素食忌葱蒜与蛋类，还包括动物油脂与肉汤等。



中国素食文化

中国的饮食文化源远流长，素菜在中国也有悠久的历史。中国的素菜传统不仅历史久远，同时还具有考究的制作与丰富菜色，精致度绝对不亚于肉类菜肴。

豆腐是中国素菜最重要食材

中国的素菜文化最早要追溯到西汉时代，西汉淮南王刘安发明豆腐，这是素菜文化发源的重要里程碑。

豆腐是素食中最重要的食材，也是素食中重要植物性蛋白的来源。豆腐的发明丰富了素食的内涵，也使豆腐成为中国素菜文化最重要的食材。

中国最早可以找到的素食食谱是在北魏，当时的《齐民要术》中专列有素菜的篇章，介绍11种素食的烹饪方法，可说是中国最早的素食食谱。

南朝的梁武帝崇尚佛学，他终身吃素，并宣导素食的优点，梁武帝对于中国素菜文化具有一定的贡献，他大力推动中国素菜文化的发展。

宋朝时代经典《山家清供》所记载的一百多种食物中，绝大多数是素食，包括有水果与各种豆类制品。到了元、明、清三代，中国的素菜更为丰富，清代末期甚至已有素食专书《素食说略》，里面至少记录了200多道素食。



保护血管+抗老防衰

京酱茄子

1
人份

营养分析档案

- 热量: 216.1千卡
- 脂肪: 8.4克
- 糖类: 30.1克
- 膳食纤维: 7.3克
- 蛋白质: 5.0克

材料

茄子……300克
葱花……5克
姜末……5克

调味料

甜面酱……25克
色拉油……200克
酱油……2大匙
糖……1小匙
淀粉……1小匙
盐……1/2小匙

做法

- 1 茄子切片，放入油锅中炸成金黄色，捞出备用。
- 2 锅中放油烧热，加入葱花与姜末，加入甜面酱，并加入适量清水混合拌匀。
- 3 放入茄子与酱油、糖、盐一起烧煮。
- 4 煮熟后加淀粉调匀的芡汁混合即可。

食疗功效

紫皮茄子的皮中含有丰富的维生素E、维生素P，对保护心血管、延缓人体衰老、预防微血管破裂和降低胆固醇均有功效。



提升免疫力+分解脂肪

珍珠丸子

6
人份

营养分析档案

● 热量：735.5千卡	● 脂肪：26.6克
● 糖类：107.0克	● 膳食纤维：2.1克
● 蛋白质：16.9克	

材料

素肉馅……60克
糯米……120克

调味料

盐……1/3小匙 黄酒……1小匙
胡椒粉……1/2小匙 淀粉……2小匙

做法

- ① 糯米清洗干净，预先浸泡一个晚上，隔天沥干水分备用。
- ② 将素肉馅加入热水中泡软，沥干水分后备用。
- ③ 素肉馅加入调味料混合均匀，捏成丸子状。
- ④ 将捏好的丸子表面均匀沾上一层糯米。
- ⑤ 把准备好的珍珠丸子放入蒸锅中，蒸10分钟即可食用。

食疗功效

肉馅含许多植物性营养成分，例如可清除肠道废物的大豆纤维及膳食纤维、提升免疫力的大豆异黄酮、促进体内脂肪分解的植物性皂素。



预防结肠癌+健脑益智



保护神经+降胆固醇

三杯豆腐

4人份

营养分析档案

- 热量：1038.6千卡
- 脂肪：81.0克
- 糖类：37.2克
- 膳食纤维：1.5克
- 蛋白质：40.2克

材料

豆腐……300克
罗勒……6克
姜……4片

调味料

香油……2大匙
酱油……3大匙
色拉油……1小匙
糖……30克
水……240毫升

做法

1. 豆腐洗净备用。糖与水混合成糖水。
2. 锅中放色拉油烧热，放入姜片爆香。
3. 将豆腐放入锅中，与姜片大火快速拌炒。
4. 将香油、酱油、糖水等三杯佐料加入锅中，以小火焖烧8分钟，直到汤汁收干。
5. 加入罗勒快速搅拌混合即可起锅。

食疗功效

豆腐是植物蛋白的最佳来源，有“植物肉”的美称。豆腐能降低胆固醇，抑制结肠癌的发生，预防心血管疾病。大豆卵磷脂则有益于神经、血管、大脑的发育生长。

客家小炒

1人份

营养分析档案

- 热量：488.0千卡
- 脂肪：19.3克
- 糖类：26.5克
- 膳食纤维：6.0克
- 蛋白质：52.1克

材料

豆腐干……180克
芹菜……100克
辣椒……2根
面筋……80克
蒜……2瓣

调味料

酱油……2大匙
糖……1大匙
黄酒……2大匙

做法

1. 豆腐干洗净，切成细长条。
2. 芹菜切成小段，面筋斜切成细丝。
3. 辣椒洗净，切细丝；蒜切成细末。
4. 将油锅烧热，加入豆腐干与蒜拌炒。
5. 加入面筋与芹菜，以及调味料与辣椒充分拌炒，炒熟即可盛盘。

食疗功效

客家小炒中最主要的食材，为黄豆制成的豆腐干，豆腐干含有丰富的不饱和脂肪及磷脂类。磷脂类对神经系统的发育及降低胆固醇很有帮助。

加工素食产品简介

以下介绍几种常见加工素食产品，这些产品以面筋或豆类、魔芋、香菇等制成，有些在外表上模仿荤食，就连吃起来的口感都与荤食接近。



面肠

把生面筋揉卷成肠子状，再煮熟，就成为面肠。



面筋球

把生面筋揉卷成球状后，再煮熟。



烤麸

以生面筋切块煮熟所制成的食材。



素肉片

以豆腐皮经过特殊调味，做成肉片的形状。



素肉馅

以干豆腐皮或是香菇调味，制成肉末状。



素肉块

素肉是以生面筋切块油炸而成，具有咬劲。



五香豆干

把豆腐干放入卤汁中浸煮，口感较硬。



豆肠

豆肠是以豆腐皮调味后，再做成猪肠的样子。



豆皮包

以湿豆腐皮重叠、调味，制成中间有夹层的豆皮包。



油面筋

油面筋是把生面筋分成小块，入油锅炸至起泡呈金黄色后，在起锅前用大火略炸，捞出后即成为油面筋。



百叶

百叶是豆浆加入凝固剂以后，倒入铺平的布上，由上往下加压，形成一层薄片，就是百叶。切丝后便是豆腐丝。



豆腐衣

将豆浆以小火加热，以细竹片掬取表面凝结的一层薄膜，卷成圆筒状至成形。干燥后则成干豆皮。



素海参

以魔芋或卡德兰胶（类似明胶之类的食品添加物）做成海参状。



素火腿

豆腐皮用调味料浸泡入味，用布和绳子包捆成圆筒状。外表与肉制火腿十分相近。



素肚

素肚是生面筋捆绑成中空球形煮熟，口感较韧较有弹性。



素鸡

素鸡是用豆腐以压模制成整只鸡的形状，也有的用豆腐皮制成，类似素火腿的样子。



素鱼

素鱼是用豆腐豆压模制成整只鱼的形状，也有的用豆腐皮制作，类似素火腿的样子。



素腰花

多以魔芋制成，切成猪腰花形状，热量低。



16开全彩 定价39.80元



16开全彩 定价25.00元